

ВЕСТА[®] *elle* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Май

№ 5 (336) 2023

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

**Главный редактор
КОСТЫНА**

Марина Ивановна

Адрес редакции:

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394036, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 235-59-75

Факс: (473) 235-59-75

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор
по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА
Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:
18 апреля 2023 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 29 апреля 2023 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.
Заказ № 754.

Тираж 83450 экз.

Цена свободная.

**Подписной индекс
в каталоге «Почта России» —**

П2181.

На первой странице — Дарья

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

САЛОН КРАСОТЫ

- Стильно, просто, элегантно - низкий пучок на основе косы.
- Тополиные почки для волос.
- Редис избавит от перхоти.
- Одуванчик против выпадения волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Больше калорий за меньшее время: комплекс высокоэнергетических упражнений.
- Диета зависит от... характера.
- Тренировка для мозга.
- Правильное питание для спортсменов.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ

- Полезные советы. ● Консервированные ягоды для масок. ● Маски из фруктового йогурта.
- Пастилки и леденцы от...ожога. ● Щипки для здоровья глаз. ● Чего не стоит делать летом.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении воспаления придатков, диабета, гастрита.
- Календула от одышки.
- Средство от камней в почках.
- Отвары для укрепления нервной системы и для здоровья сердца.
- «Скажите, доктор...». На вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, дерматолог, венеролог.
- Комары предпочитают беременных.
- Зеленая аптека: ландыш - лилия долин.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- С днем блондинок!

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на вопросы о сдаче жилья в наем.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Если муж раздражает.
- Копирую поведение своей матери по отношению к детям. ● Успешная, но неуверенная.

СВОИМИ РУКАМИ

- Затеиливый карман - украшаем вещи из денима.
- Декоративный текстиль на растительную тему.
- Панно на плечиках.
- Что можно сделать из старых деревянных и металлических вешалок для одежды?
- Минимум затрат - максимум эффекта: оригинальные вещи из обычной футболки.
- Вяжем с удовольствием: жакет и юбка, ажурный топ, джемпер и жилет.

ВАШ СТИЛЬ

- Платья для выпускного: в тренде модели мини, до середины бедра и «в пол» с глубоким разрезом.
- Весенне-летние жакеты - от классических блейзеров до необычных моделей.
- Юбки в этническом стиле: оцените юбки - бохо.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- В сезон пикников - восемнадцать разнообразных блюд.

ХОЗЯЮШКА

- Как сохранить букет сирени?
- Правильно обжарьте лук.
- Нарезаем хлеб без крошек.
- Ароматная свинина с хрустящей корочкой.
- Чем отмыть плитку?
- Если платье сильно помялось.
- Добавки к салатным листьям.
- Цветоводам на заметку.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Кто идет рядом? Расскажет походка.
- Неожиданное знакомство - и любовь на долгие годы.

ИНТЕРЬЕР

- Колесо как украшение интерьера: люстра, скамейка или что-то другое?

ВАШ САД

- Петрушка обыкновенная и кудрявая: вырастить под силу любому садоводу.
- Редис - сочный и вкусный: ухаживаем правильно.
- Лилия - королевский цветок в вашем саду.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- У младенца киста семенного канатика. Как лечить?
- Зачем малышам нужен ортопедический коврик?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читательниц.
- Православный календарь на июнь.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Не опасен ли щенок?
- Пупочная грыжа у кота.
- Диабет у собаки.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 мая по 15 июня.
- Тест: взрослая или ребенок?

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ

- Из актеров - в режиссеры.
- Звезды юмористических шоу - от прекрасного до смешного.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Ирина Гётманская. Неотправленное письмо.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Плоский живот - прямо сейчас. ● Ешь и худей. ● Провал на первом свидании.
- Доверять ему или проверять? ● Обруч для здоровья и красоты.
- О чем «сигналит» ваш купальник? ● Отдых с мужем или одной?
- В ожидании загара. ● Лакомство от стресса. ● Когда собеседник раздражает.
- Ягода-малина нас к себе манила... ● И многое другое.

САМАЯ ДЛИННАЯ БОРОДА

Если современным женщинам не нравятся мужчины с длинной бородой, то в начале прошлого века всё было с точностью до наоборот. Не имея возможности часто обращаться к цирюльникам, мужчины отращивали бороду до тех пор, пока она не начала мешаться.

Житель США Ханс Лангсет (1846 – 1927) стал мировым рекордсменом по длине бороды. Ее он начал отращивать в 19-летнем возрасте, участвуя в некоем конкурсе. При этом неизвестно, выиграл ли он данный конкурс или нет. К концу жизни длина его бороды составляла 533 см!

Ханс часто гастролировал по США в составе так называемых «шоу уродов», демонстрируя свою гордость. Незадолго до смерти он принял решение срезать большую часть бороды. Этот «экземпляр» был приобретен Смитсоновским институтом примерно через 40 лет после ухода из жизни Лангсета, где и хранится до сих пор.



СЛУЧАЙНОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ



Трудно представить жизнь современного человека без суперклея. А ведь это ноу-хау было создано совершенно случайно. Американский химик Гарри Кувер в 1942 году пытался создать прозрачный пластик для производства оптических прицелов для ружей. Химический состав, который он использовал, скрепил детали настолько крепко, что их было невозможно разделить.

На какое-то время суперклей был забыт за ненужностью и появился в продаже только в 1958 году. Это случилось через несколько лет после того, как американские исследователи, когда искали термостойкое покрытие для кабин истребителей, еще раз обнаружили, что цианоакрилат (главное вещество в составе суперклея) может прочно склеивать поверхности.

НЕ ВЫНОСИТЕ МУСОР ВЕЧЕРОМ!

Примеру о том, что «нельзя выносить мусор из дома вечером – иначе денег не будет», знает каждый. Но вот не многим известно, откуда она появилась.

Наши предки считали, что если вынести мусор после захода солнца, о вас будут ходить сплетни. Объяснялось это так: с чего бы вдруг вы решили выносить из дома что-то под покровом темноты? Соседи обязательно обсудят, почему же вы так прячете собственный мусор.

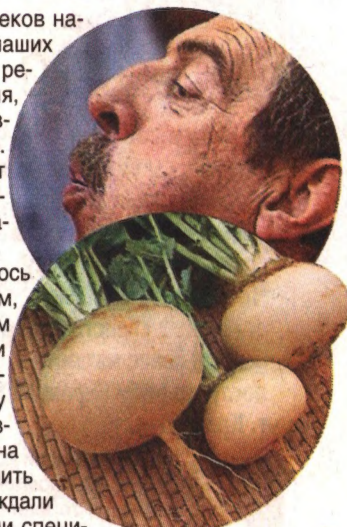
Другое объяснение связано с верой в добрых и злых духов. Для того, чтобы благие духи вошли на ночь в дом (чтобы защитить домочадцев от духов злобных), необходимо подготовиться к их визиту и вынести из дома весь сор. Соответственно, если вы не успели это сделать до наступления темноты, то и смысла в этом уже попросту нет.



НЕОБЫЧНЫЙ ПОСЕВ

Еще каких-то пару-тройку веков назад ежедневный стол наших предков не обходился без репы. В отличие от картофеля, она годилась для приготовления и первого, и второго, и третьего. Кроме знаменитой пареной репы этот корнеплод жарили, тушили, вялили, использовали для начинки пирогов и даже особого вида кваса.

А вот чтобы посеять репу, требовалось применить особые умения. Дело в том, что семена репы очень мелкие; в одном килограмме их больше миллиона, и вручную их просто не разбросать! Заглублять их в землю нельзя, так как у ростка не будет сил, а если просто разбрасывать по поверхности, то семена сдует первый же ветер. Чтобы получить хороший урожай, крестьяне сначала ждали дождя, затем на сырое поле выходили специальные «плевальщики», которые набирали в рот семена, своей слюной ещё раз специально смачивали их во рту и распыляли. Так сырые семена попадали на землю и «приклеивались» к ней, что давало дополнительную гарантию дружного всхода. Однако плевать – дело не простое, поэтому лучшие «плевальщики» ценились в народе, и эта профессия считалась на Руси очень почитаемой.



ЖЕНЩИНЫ-САМУРАИ

Самураи на протяжении всей истории вызвали живой интерес. Легендарные воины часто изображались в фильмах, и у многих сложился образ клана, который придерживался строгого морального кодекса. Однако мы еще многого не знаем о самураях.

Оказывается, самураями были не только представители сильной половины человечества, но и... женщины. Их называли «онна-бугэйся». Конечно же, от них не ожидали участия в сражениях, но, тем не менее, требовалось, чтобы они могли защитить себя и дом и обучить детей. Каждая из них умела обращаться с коротким кинжалом (кайкэн), который всегда находился при ней – в рукаве или за поясом. Этот нож вручался ей в день достижения совершеннолетия (в 12 лет).

Женщины-самураи нередко совершали ритуальные самоубийства, причём не вспарывали свой живот подобно мужчинам, а перерезали себе горло. Перед этим они обязательно связывали собственные лодыжки, дабы и после смерти выглядеть пристойно.

Императрица Дзингу считается одной из первых онна-бугэйся. После смерти ее мужа в бою, Дзингу не осталась дома оплакивать его смерть, а возглавила нападение на Корею в 200 г.н.э. По легенде, она вместе со своей армией нанесла поражение корейцам, не пролив ни капли крови.

К XVII веку положение женщин в самурайских родах заметно ухудшилось. Тем не менее, стойкость духа и мастерство владения оружием еще долго сохранялись, передаваясь из поколения в поколение. А например, во время гражданской войны Босин (1868 год) некоторые женщины-самураи потрясли соотечественников своими подвигами.



ТОПОЛИНЫЕ ПОЧКИ ДЛЯ ВОЛОС

«У меня такая проблема — мои волосы очень жесткие и непослушные. Каждый день я мучаюсь, пытаюсь уложить их в прическу. Можно ли с помощью доступных средств сделать волосы более мягкими и послушными?» Вероника К., г. Краснодар.

В решении вашей проблемы вам поможет маска из тополиных почек.



Возьмите горсть свежесобранных набухших тополиных почек, положите в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом кипятка, плотно накройте крышкой, дайте настояться 20-30 минут. Когда настой остынет, процедите его через марлю. Жидкость перелейте в отдельную посуду. Распаренные тополиные почки разомните деревянной толкушкой в керамической посуде, добавьте сок половины лимона, 1 ч. ложку жидкого меда и 2 ст. ложки сметаны. Все тщательно перемешайте.

Перед мытьем головы разделите волосы на пряди, нанесите полученную маску на корни волос, а остатки распределите по всей длине. Наденьте на голову полиэтиленовый пакет, а поверх него — шерстяной платок или махровое полотенце. Через 30-40 минут вымойте голову мягким шампунем для вашего типа волос и ополосните водой с добавлением настоя тополиных почек.

РЕДИС ИЗБАВИТ ОТ ПЕРХОТИ

«Никак не могу справиться с перхотью. Перепробовала много разных рецептов, но все они дают лишь кратковременный эффект. Я живу в деревне, и в моем саду растет много растений. Некоторые из них я использовала для масок и посьонов для волос, но результата нет. Может быть, вы что-нибудь посоветуете эффективное?». Людмила Н., Курская обл.

Если вы живете в частном доме, то можем посоветовать вам обратить внимание на молодые листья редиса. Они очень полезны для сухих волос и помогают избавиться от перхоти.

Измельчите на мясорубке листья от 1 пучка редиса. Полученную кашку положите в керамическую посуду. Добавьте в нее 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 ч. ложку жидкого меда и тщательно перемешайте. Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и нанесите полученную смесь на корни волос. Остатки распределите по всей длине. Повяжите голову хлопчатобумажным полотенцем или шерстяным платком. Через 30-40 минут вымойте голову мягким шампунем для сухих волос и ополосните настоем крапивы.

Для приготовления настоя крапивы возьмите эмалированную посуду. Положите в нее 2 ст. ложки измельченных сухих корней крапивы и залейте 0,5 л крутого кипятка. Плотной накройте крышкой и настаивайте в течение 15-20 минут. Затем процедите через двойной слой марли.

СТИЛЬНО, ПРОСТО, ЭЛЕГАНТНО

Эта прическа будет идеально смотреться на прямых или слегка вьющихся волосах длиной до плеч. Она идеально сочетается с косой челкой и свободно выпущенными прядями. Но главное, ее несложно создать самой себе.



25-30 минут и смойте теплой водой.

Маска смягчает, увлажняет и питает сухую и склонную к покраснению кожу.

Разомните в кашицу кусочек спелого персика, чтобы получилась 1 ч. ложка пюре. Добавьте к нему 1 ч. ложку йогурта, чтобы масса не стекала с кожи. Нанесите маску на лицо на 20 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

Маска разглаживает, очищает и смягчает кожу.

ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Очистите от кожицы 1 сливу, разомните ее до состояния кашицы, добавьте по 1 ч. ложке йогурта и пшеничной или овсяной муки, перемешайте. Нанесите маску на лицо на 20-30 минут, затем смойте теплой водой.

Маска очищает, питает и обезжиривает кожу.

ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Смешайте по 1 ст. ложке йогурта и измельченных ягод винограда (без косточек), нанесите на кожу лица на 15-20 минут. Затем смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

Маска восстанавливает эластичность кожи и увлажняет ее.

В небольшой миске разомните 2 спелых клубники с помощью вилки. Добавьте 1 ч. ложку мёда и 1 ч. ложку йогурта, затем перемешайте. Нанесите маску на лицо на 10-15 минут, а затем смойте холодной водой, чтобы закрыть поры.

Маска увлажняет кожу, придает ей здоровый цвет.

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ

Смешайте 1 ч. ложку манной крупы с 1 ст. ложкой йогурта и дайте постоять, чтобы манка разбухла, затем добавьте 1 ст. ложку арбузного сока, по 1 ч. ложке меда (если у вас нет на него аллергии), растительно-

го масла и 0,5 ч. ложки поваренной соли самого мелкого помола. Перемешайте и нанесите маску на лицо и шею мягкими круговыми движениями. Через 10-15 минут смойте маску теплой водой.

Маска обладает тонизирующим, очищающим и легким пилинговым эффектом.

Измелите кусочек дыни до состояния кашицы, добавьте к 1 ст. ложке дынной кашицы 1 ст. ложку йогурта и 1 ч. ложку желтка (для сухой, нормальной и увядающей кожи) или 1 ч. ложку белка (для жирной) и перемешайте. Смажьте кожу лица и шеи дынным соком и наносите маску послойно в течение 15-20 минут. Когда подсохнет последний слой, смойте маску теплой водой.

Маска питает, увлажняет и разглаживает кожу.

ТРИПТОФАН ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

Если вас часто мучает бессонница, и вы не знаете как от нее избавиться, советуем прислушаться к диетологам. Они советуют принимать вместо лекарств специальный коктейль из доступных продуктов. Смешайте в блендере 1 банан, полстакана клубники, 1 ст. ложку соевого творога (тофу) и 1 стакан обезжиренного молока. Такой коктейль содержит большое количество триптофана, который помогает засыпанию. А в клубничный сезон это вкусное средство особенно актуально!



НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ ЛЕТОМ

В погоне за красотой многие женщины бездумно делают многие косметические процедуры. А ведь у каждой из них есть свои противопоказания, в том числе касающиеся и сезона года. Итак, летом и в теплые месяцы весны-осени нельзя:

- Проводить салонные процедуры, связанные с повреждением кожного покрова: пилинги, шлифовки, микродермабразии. С «новой» нежной кожей нельзя вообще выходить на солнце, она сразу покрывается пигментными пятнами.
- Выводить пигментные пятна – будет обратный результат, пигментация может усилиться, так как многие отбеливающие средства усиливают фоточувствительность кожи.
- Отказываться от солнцезащитных средств под предлогом, что они препятствуют загару. При использовании этих средств лицо загорает медленнее, чем обычно. Но загар получается более ровным и устойчивым, а кожа и организм не страдают.
- Лечить солнцем акне и угревую болезнь. Ультрафиолет обладает дезинфицирующим действием и один-два случайных прыщика можно «подсушить» на солнышке. Но когда речь идет о заболевании, солнце скорее враг, чем друг. Под загаром прыщи, конечно, меньше заметны, но под действием солнечных лучей роговой слой кожи утолщается, устья пор сужаются, и ухудшается отток кожного сала. В результате можно получить обострение болезни.



- Использовать косметику с фруктовыми кислотами. Избыток кислоты может привести к обгоранию кожи.
- Вытирать пот на лице носовым платком. Это раздражает кожу. Лучше промокать пот бумажными салфетками.
- Пользоваться помадой красного цвета. При ярком солнце она раздражает красную кайму губ, которая пересыхает и начинает трескаться. Летом желательно пользоваться губной помадой светлых или оранжевых оттенков.

ЩИТКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Летом не только кожа лица нуждается в особенно тщательной защите, так как подвержена фотостарению, но и глаза. Именно солнечные лучи являются причиной одной пятой всех случаев приобретенной слепоты, а также фотокоњунктивита, фотокератита или катаракты. Чтобы предотвратить эти неприятные заболевания, не забывайте ни на минуту о солнцезащитных очках, снабженных боковыми щитками, то есть широкими дужками. Щитки защитят ваши глаза от косых лучей солнца.





ОТВЕТЫ мамам

У моего сына в возрасте 8 месяцев я нащупала безболезненную шишку в правой паховой области. Обратились к хирургу, он направил на УЗИ. Доктор выявил кисту. Что делать?

Киста семенного канатика — это скопление жидкости в оболочках семенного канатика, а именно в незаращенном вагинальном отростке брюшины. Она может резко увеличиваться в объеме (остро возникшая киста) или превращаться в паховую грыжу.

Киста семенного канатика при длительном существовании за счет механического давления может приводить к нарушению развития яичка, снижая способность к оплодотворению.

Различают несколько форм заболевания. Встречается сообщающаяся с брюшиной полостью киста семенного канатика и изолированная киста. Если киста сообщается с полостью брюшины, то размеры ее варьируют в течение суток из-за возможности перетекания жидкости из брюшной полости в кисту и обратно.

Внутриутробно яички расположены у лиц обоих полов в брюшной полости. В процессе развития мальчиков яичко опускается в мошонку через паховый канал. Вместе с ним в мошонку опускается вырост брюшины, образующий внутреннюю оболочку яичка. Это так называемый влагалищный отросток брюшины.

В норме к моменту рождения или в течение первых месяцев жизни верхняя часть отростка брюшины, проходящая через паховый канал, зарастает и сообщение мошонки с брюшной полостью прекращается.

Основной метод лечения кисты семенного канатика — хирургический. Но до года возможно самостоятельное излечение. Хирургическое лечение кисты семенного канатика выполняется у детей обычно в возрасте 1,5-2 года.

При остро возникших болях в проекции кисты семенного канатика лечение проводится в экстренном порядке, так как нельзя исключить наличие ущемленной паховой грыжи.

На вопросы отвечала
врач-педиатр,

к. м. н. Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 38 лет. Замужем, двое детей. Веду здоровый образ жизни, никакими кожными и венерическими заболеваниями не страдала. Несколько лет назад стала донором. Неделю назад хотела сдать плазму, но врач на станции переливания мне сказал, что больше донором я быть не могу, так как при предыдущей сдаче крови у меня выявили положительную реакцию на сифилис (это было в сентябре). Но в декабре я планомерно обследовалась у гинеколога, сдавала кровь на биохимию, никаких признаков заболевания не было. Сказать, что я была в шоке — ничего не сказать. Как такое может быть? Муж тоже донор, сдает кровь чаще меня, у него все нормально.

Возможна ли ошибка при анализе, или, может быть, пробирку с чьей-то другой перепутали?

Все может быть: и пробирку могли перепутать, и пробы в лаборатории, и ложноположительные реакции случаются.

Ваша проблема решается элементарно: нужно провести обследование другим методом, имеющим диагностическое значение. Например, на станции переливания крови используют ИФА, значит можно поставить РПГА или RW и наоборот. Если это не прояснит ситуацию, можно прибегнуть к другим, еще более специфичным реакциям (РИФ, РИБТ).

ЗАЧЕМ НУЖЕН МАЛЫШАМ ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ КОВРИК

Спросите любого ортопеда, и он скажет, что плоскостопие — это бич нашего времени. И если раньше плоская стопа и выступающие косточки на ногах были обычно у пожилых людей, то теперь они все чаще встречаются у детей. Многие старшеклассники уже имеют за плечами операции по исправлению сильнейшего плоскостопия. А ведь оно влияет на положение позвоночника, вызывая его искривление. Как этого избежать? Постараться предпринять все возможные меры для правильного формирования стопы с самого раннего возраста. Все дети рождаются с плоской

стопой, ее свод оформляется, когда малыш начинает ходить, поэтому коврик желательно использовать, начиная именно с этого возраста.

Многие века люди ходили босиком по траве, камням и корням, потом еще века носили обувь без подошвы и не страдали плоскостопием, именно поэтому ортопеды советуют давать малышам побегать на природе босиком. А дома желательно каждый день заставлять малыша ходить по ортопедическому коврику. Хотя обычно заставлять не приходится, детки любят разные ощущения под ножками.

Можно купить специальный

коврик, а можно смастерить его самим и менять его составляющие с ростом ребенка, добавляя все более выпуклые и грубые.

● Начните с самого простого. Сшейте из ткани квадраты-мешочки и заполните их крупной фасолью, макаронами, поролоном, наложите сверху мех с ворсом разной длины, плоские пуговицы, петельки, в которые можно вставить карандаши. Это будет коврик для самых маленьких, поэтому желательно все квадраты сшить в единую дорожку, ведь малыш еще толком не умеет ходить.

● Когда ребенок подрастет, смастерите ему другой коврик, наклеив на куски картона палочки от мороженого, макароны, пуговицы, перышки, кусочки меха, крупу, разрезанные губки для мытья посуды. Чем больше будет



Мне 56 лет, месячных нет 3 года. В мазках были обнаружены клетки с признаками дискариноза и псевдокератоза. Что это за клетки? Как мне обследоваться?

Эти клетки появляются при возрастных изменениях в организме женщины, а также при нарушениях обмена веществ. Страшного ничего нет. Сделайте кольпоскопию и дважды в год сдавайте мазок на онкоцитологию. Обратите внимание на функцию печени.

Уже трижды во время месячных у меня на правой большой половой губе появляется болезненное уплотнение. После менструации оно проходит. Может ли это быть на гормональном фоне? Мне 19 лет, половой жизнью не живу.

Можно, конечно, предположить, что речь идет о воспалении железы преддверия влагалища (бартолинит), но мой совет — покажите гинекологу как раз в тот период, когда это вас беспокоит. Осмотр, однозначно, поможет поставить правильный диагноз.

У моей дочери после родов путем кесарева сечения обнаружили миому матки небольших размеров. Что теперь делать?

Ничего особенного делать не надо. Необходимо регулярное наблюдение у гинеколога и выполнение его рекомендаций.

Мне 22 года. При УЗИ у меня такие размеры матки: 4,3 - 3,0 - 3,6 см. Это нормально? Правый яичник 3,4 - 2,8 см с фолликулом 2 см, а левый 2,4 - 1,4 см. Это норма? И что такое «фолликул»?

Матка у вас немного меньше возрастной нормы по ширине (должно быть минимум 4,6 см), левый яичник тоже маловат, а о размерах правого судить трудно, поскольку вас сморщили, скорее всего, в середине цикла, когда растет фолликул, и размеры яичника в норме увеличиваются. Фолликул — это пузырек с жидкостью, в котором находится и зреет яйцеклетка. В середине цикла этот пузырек разрывается, а яйцеклетка выходит в брюшную полость (овуляция), где и происходит ее оплодотворение.

Сдайте на всякий случай кровь на гормоны. Скорее всего, имеет место какая-то гормональная недостаточность.

крупные камни, жесткую искусственную траву, палочки, шишки. По такому коврику уже можно ходить и детям постарше, и даже взрослым.

Какая еще польза от ортопедического коврика?

Он помогает укрепить голеностопные суставы, активировать кровообращение в ступнях, натренировать мышцы ног, укрепить иммунитет, потому что на ступнях расположены биологически активные точки всех органов, и коврик активизирует их, действуя как акупунктурный массаж. Кроме того, ученые обнаружили, что хождение по разным поверхностям способствует развитию мозга малышей и стимулирует их способности к обучению.

Подготовила
Галина КРУПЕНИНА

разных по ощущениям поверхностей, тем лучше.

● Со временем можно приклеить на картон более грубые материалы: морскую гальку,

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 48 лет. 16 лет назад на правой пятке появились пузырьки. Обратилась в свою поликлинику к дерматологу. Врач на глаз определил грибок и назначил лечение противогрибковой мазью. Со временем кожа стала сохнуть и трескаться. Время от времени появлялись и исчезали пузырьки. В этом году все обострилось. Сдала анализ на грибок. Ничего не обнаружили. Диагностировали экзему, лечили раствором фукарцина. Это дало временный положительный эффект. За ногами тщательно ухаживаю. Скажите, пожалуйста, что это такое, и какое необходимо лечение.

То, что вы описали, действительно похоже по течению и проявлениям на хроническую инфекционную (или микробную) экзему.

Внимание! Инфекционная — не значит заразная, экзема не заразна!

Участие грибковой флоры в развитии этого заболевания не исключено. Но инфекционная экзема — довольно сложное и хроническое заболевание, возникающее вследствие сенсibilизации (развития повышенной чувствительности или аллергии) к каким-либо микробам: бактериям, грибам. Болезнь формируется годами, поэтому и лечение не может ограничиваться лишь наружными средствами. Они будут облегчать ситуацию на время, но на стойкий эффект рассчитывать не имеет смысла.

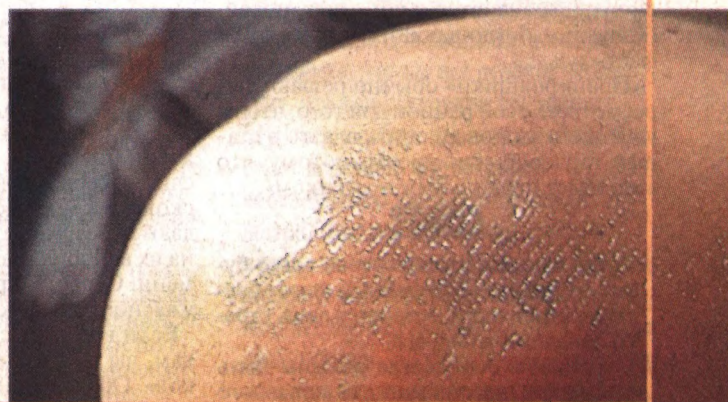
Где же выход? Для прерывания патологического процесса необходимо следующее.

Во-первых, прекратить микробную «подпитку». То есть, просанировать возможные очаги хронической инфекции, в том числе и грибковой. Обследование на грибы рекомендуется повторить несколько раз для достоверности результатов.

Во-вторых, не подпитывать извне аллергию: соблюдать гипоаллергенную диету, причем довольно строго и долго (годами).

В-третьих, рационально ухаживать за кожей: не раздражать избыточным мытьем и фанатичным уходом, стараться регулировать нагрузку на ноги, чтобы не было явлений венозного застоя (чаще отдыхать с приподнятыми ногами), не допускать сухости и трещин, а также мацерации и травматизации, в том числе и неправильно подобранной обувью.

Для ухода за кожей подошв могу рекомендовать средства, содержащие мочевины: «Дар-диа-липобальзам», «Флекситол» — бальзам для ног, «Фореталь», «Алпрессан» и другие.



ДИЕТА ЗАВИСИТ ОТ... ХАРАКТЕРА

Недавно ученые установили, что успех в соблюдении правил здорового питания зависит не только от силы воли, хорошего обмена веществ или наследственности, но также и от того, к какому типу «диетчиков» вы относитесь.

Всех людей можно разделить на 4 группы в зависимости от того, какая диета им подходит. У представителей каждой из приведенных групп свой путь к стройной фигуре.

ПЛАНИРОВЩИКИ

«Я очень ответственно отношусь к своим обязанностям, работе, стараюсь следить за порядком, здоровьем и питанием всех членов семьи. Организованность и трудолюбие — качества, которыми я могу гордиться».

Вы узнали в этом описании себя? Значит, вы относитесь к тем, кто привык планировать свою жизнь, включая и ежедневный рацион. «Планировщики» во всем полагаются на существующие правила, и им лучше, чем другим, подходят диеты, в которых точно, вплоть до количества в граммах и вида продуктов, описываются блюда, которые им нужно есть. Но поскольку «планировщики» слишком серьезно относятся к своим обязанностям, в трудных ситуациях они часто забывают о собственных нуждах, чтобы преуспеть во всем остальном. Под влиянием стресса они начинают есть все подряд и из разумных последователей диет превращаются в обычных людей, бездумно поглощающих сладости и фаст-фуд.

«Планировщики» обычно решают пересмотреть свой рацион для того, чтобы улучшить здоровье, опять влезть в старый гардероб или просто потому, что «это будет правильным поступком».

СОВЕТ

- Любительнице планов очень легко будет составить собственный план обретения стройности, останется лишь строго придерживаться его.
- В холодильнике всегда должны быть продукты, подходящие для полезного

перекуса (йогурт, творог, овощи и фрукты).

- Для формулировок собственного «свода законов по питанию» желательно использовать слова, которые имеют для сторонника планирования священный смысл («я должна», «обязана», «запрещаю» и т.д.). Например, правилом номер один может быть: «Я запрещаю себе есть сладкое после шести вечера», или «Каждое утро я должна выполнить упражнения для пресса».
- Подойдут диеты с тщательным подсчетом калорий или содержания белков, жиров и углеводов, строго расписанные планы питания и жесткие разгрузочные дни: они требуют силы воли и строгого самоконтроля.
- На работу лучше брать обед, приготовленный дома, чтобы быть уверенной, что норма калорийности не превышена.
- Желательно завести дневник для ежедневного «отчета» о том, насколько удалось «выполнить план» по здоровому питанию.

ИГРОКИ

«Я люблю приключения, скорость, веселье, разнообразие и риск. Без них наша жизнь была бы слишком скучной. Я считаю себя творческим человеком, поскольку в моей голове постоянно рождаются безумные идеи и мечты, правда, на их воплощение не всегда хватает времени. Серость и рутина для меня самое ужасное, что может быть в жизни».

Если все вышесказанное относится к вам, вы принадлежите к группе «игроков». Обладающие гибкостью натуры и

удивительной способностью приспосабливаться к любым условиям, «игроки» предпочитают жить сегодняшним днем. Даже ради самой идеальной фигуры они не готовы пожертвовать свободой выбора и своими привычками, и уж тем более не будут обременять себя строгими диетическими правилами и ограничениями. Поэтому им категорически не подходят долгосрочные и жесткие диеты. «Игрокам» очень быстро надоедает подчиняться правилам, и они сойдут с дистанции уже через пару дней, так и не дождавшись результатов. К тому же увлекающиеся «игроки» редко могут устоять перед еще одной порцией мороженого и не отказываются от угощений.

Они могут пересмотреть свой рацион и пищевые привычки, чтобы стать более энергичными (это необходимо для их многочисленных увлечений), прекрасно выглядеть и просто «ради разнообразия».

СОВЕТ

- Начинать программу похудения лучше с собственного дома и работы — мест, где «игроки» проводят больше всего времени.
- Сначала следует освободить холодильник (дома и на работе) от «вредных» продуктов, которыми можно соблазниться под влиянием мимолетного желания что-нибудь съесть, и заполнить его полезной пищей, не приносящей организму лишних килограммов.
- Питаться надо дробно, маленькими порциями. Подойдут экспресс-диеты, рассчитанные на два-три дня и обещающие быстрое снижение веса, а также самые разнообразные экзотические схемы питания.
- Чтобы не соблазниться лишней порцией вкусного блюда, вместо добавки лучше выпить стакан воды или поиграть с собой: прикусить язык, что вскоре станет условным сигналом остановиться.



■ Сбросить вес также помогут активные занятия спортом, нужно только выбрать те виды, о которых давно мечтали: аквааэробика, теннис, дайвинг или что-то другое, не менее захватывающее и полезное для фигуры.

ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ

«Самое главное для меня — это внутренний мир человека. Я интересуюсь духовными вещами, психологией и философией. Для меня очень важна гармония во всем. Эмоции и переживания играют очень большую роль в моей жизни. Мое душевное благополучие зависит от отношений с другими людьми. Семья и друзья для меня намного важнее, чем деньги и престиж. Мне нравится роль учителя, советчика или доверенного лица».



Если вы узнали себя, вы — представитель группы «чувствительных». Для них главное в жизни — отношения с другими людьми, они часто пренебрегают собственными желаниями в угоду другим, ни в чем не могут отказать окружающим, чтобы не обидеть их. Например, обедая с друзьями, они, как все, заказывают большой стейк с жареной картошкой, хотя мясо не входит в список их пищевых предпочтений, а на домашнем празднике не могут отказаться от дополнительного кусочка торта, чтобы не обидеть хозяев.

Еще одна проблема «чувствительных» в том, что они, как никто другой, склонны «заедать» неприятности и легко могут «сорваться» под влиянием настроения и эмоций. Например, пережить ссору с любимым им помогает большая порция любимых макарон с сыром, а забыть обидные слова начальника — ко-

робка шоколадных конфет.

Переход к правильному питанию и стройная фигура помогут им поднять самооценку, ощутить сладость победы над собственными слабостями и почувствовать себя лучше как физически, так и эмоционально.

СОВЕТ

■ Чувствительные натуры часто ведут дневник питания, чтобы фиксировать все, что съели за день, и записывать свои чувства до и после завтрака, обеда и ужина.

■ Зная о своей особенности заедать плохое настроение или неприятности, желательно заранее составить список занятий, не связанных с едой, которые смогут отвлечь вас от переживаний. Например, вместо того, чтобы по привычке налегать на пиццу или торт, лучше заняться спортом или устроить сеанс йоги, когда невозможно справиться с волнением.

■ Поскольку жить без общения с друзьями и родственниками для «чувствительного» человека невозможно, а общение чаще всего проходит за столом, будет лучше встречаться с ними в местах, где меньше соблазнов для желудка: в парке, а не в кафе, в кино, а не в ресторане.

■ Принимая гостей у себя, надо сосредоточиться на действительно важном — душевной беседе с близкими, а гостям позволить наслаждаться угощением.

МЫСЛИТЕЛИ

«Я люблю познавать новое, и учеба никогда не была для меня в тягость. У меня аналитический склад ума, и на все вопросы мне необходимо иметь научно обоснованные ответы. Я очень тяжело переживаю свои промахи и ошибки и являюсь самым главным критиком собственных поступков».

Если приведенное высказывание относится и к вам, значит, вы — «мыслитель». Жизнь «братцев по разуму» вращается вокруг познания и достижения целей. Поэтому, когда дело касается правильного питания и диет, их главная проблема в том, что им сначала надо все сто раз взвесить, обдумать, просчитать, и только потом действовать. В результате процесс обдумывания и взвешивания становится перманентным, а переход на рельсы правильного питания затягивается на неопределенный срок или не наступает никогда.

Еще одна проблема — их теоретическая подкованность. Они могут оправдать любой выбор вредных продуктов какой-нибудь полезной информацией. Например, тем, что в пачке чипсов содержится больше калия, чем в бананах.

Правильное питание поможет улучшить здоровье: снизить уровень холестерина и нормализовать давление, а также принесет удовлетворение от полученного результата, что крайне необходимо представителям этой группы.

СОВЕТ

■ Начать надо с выяснения причины, почему стремление к здоровому питанию не воплощается в жизнь: из боязни не справиться с задачей или по причине отсутствия собственного плана. Если дело в плане, нужно установить конкретный срок на разработку методики, изучение всех «за» и «против» и дать себе слово, что с такого-то числа план начнет воплощаться в жизнь.

■ Вместо поисков оправдания своим слабостям лучше потратить время на поиски информации, которая будет нацеливать на здоровое питание.

■ Прекрасное здоровье, хорошее самочувствие, стройная фигура — это достижимые цели для позитивно мыслящей натуры.

■ Настойчивость, упорство, жесткий самоконтроль и нежелание совершать ошибки помогут в достижении цели.

■ Чтобы полюбить фитнес, без которого ни одна диета или система питания не дадут максимально возможного результата, следует обратить внимание на различные приспособления и технологические новинки, например, счетчик шагов, тренажеры последних моделей и т. д.



Как узнать, подходит ли выбранный план питания для вас? Если у вас нет ощущения, что вы все делаете через силу, что вам постоянно приходится бороться с собой, эта диета — ваша. Она будет полезной, когда станет неотъемлемой частью всей вашей жизни. Поэтому не переживайте по поводу выбора подходящей диеты, лишнего веса и неидеальной фигуры, и начните свой путь к здоровью и красоте прямо сейчас. А склад вашей личности и качества характера помогут вам в этом.

ЛИЛИЯ ДОЛИН

Convallaria majalis. Сем. лилейные.

Местные названия: воронец, молодильник, прострел, заячьи ушки, серебряник, гладыш, виновник, язык лесной.

Лилия долин, цветущая в мае, — так переводится с латинского название всем известного ландыша. Ландыш — многолетнее тенелюбивое растение со стрелкой стебля до 30 см. Цветет в мае-июне. Плоды — красно-оранжевые ягоды — созревают в августе-сентябре.

С богиней Дианой связана легенда о появлении на свете ландыша. Как-то на охоте Диана заблудилась и попала в дремучий лес, в котором жили фавны. Они влюбились в нее и стали преследовать прекрасную незнакомку. Диана убежала от них, но во время бегства с ее красивого тела падали душистые капельки пота, превращавшиеся на земле в волшебной красоты цветы — ландыши.

Славяне создали свою удивительную легенду о появлении ландыша. Водяная царевна Волхва полюбила красивого и веселого Садко. На свою беду она узнала о любви Садко к прекрасной Любаве. В отчаянии вышла Волхва в последний раз на берег послушать песни любимого, но не нашла его на берегу. Горько заплакала Волхва, слезы упали среди трав, превратившись в белоснежные цветы с изумительным ароматом. В Англии существует предание о том, что святой Леонард вступил в бой с драконом. Дракон изранил святого, а там, где падали капли крови, выросли ландыши.

У христиан ландыш — это слезы Богородицы, которые она проливала, глядя на распятого сына.

В Германии существует предание, что Дева Мария с венком из ландышей появляется только перед праведниками.

В Австрии существует поверье, что белые колокольчики ландыша — это фонарики в жилищах гномов или оже-

релье Белоснежки. Спасаясь от злой мачехи, она рассыпала его, и бусины превратились в грустные белые, как снег, цветы.

Еще одна легенда о ландыше. Ландыш оплакивал ушедшую весну такими горючими слезами, что из его сердца выступила кровь и окрасила его зеленые слезы, поэтому плоды этого цветка среди зелени краснеют капельками крови.

Все части растения содержат сердечные гликозиды. В настоящее время их выделено около 20. Кроме того, содержатся макроэлементы: калий, кальций, магний, железо; и микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, барий, селен, никель, вольфрам, стронций и т. д.

В медицине препараты ландыша широко применяются при острой и хронической сердечной недостаточности, компенсированных пороках сердца. Препараты ландыша замедляют сердечный ритм, улучшают наполнение пульса, уменьшают застойные явления, цианоз, одышку, увеличивают диурез. Наиболее активны препараты ландыша при внутривенном введении (препарат «Коргликон»).

Но возможен прием ландыша в виде капель, которые выпускает наша фармацевтическая промышленность: настойка ландыша, ландышево-пустырниковые капли, валериано-ландышевые капли, капли Зеленина.

В Англии водный настой цветков ландыша под названием «золотая вода» долгое время применяли для лечения нервных заболеваний. Золотой ее называли потому, что продавали воду в позолоченных или серебряных флаконах.

А в последнее время установлено, что эти водные настои из листьев ландыша оказывают выраженное цитотоксическое и сильное противовирусное действие в отношении



вирусов герпеса и гриппа. Назначает и контролирует применение препаратов ландыша врач. При гастритах и острых заболеваниях печени и почек они нежелательны. Следует помнить: и само растение, и препараты из него ядовиты. Доврачебная помощь при отравлении ландышем заключается в промывании желудка.

Эфирное масло ландыша высоко ценится в парфюмерной промышленности при изготовлении духов, лосьонов, туалетного мыла. Красота и беспредельная беззащитность ландыша до сих пор не преодолели варварского отношения людей к природе.

Знаете ли вы, что ландыш цветет всего 1 раз в три года?! Не рвите это белоснежное чудо! Он лечит ваши сердце и нервы, является любимым лакомством пятнистого оленя, панты которого также целебны для человека. В природе все взаимосвязано. Потомкам не нужны будут научные труды, результат которых — выращенные в пробирке цветы ландыша, подобно культивированному жень-шеню. Проще не рвать ландыши, а сохранить их в природе. Человечеству обойдется это намного дешевле.

НАСТОЙКА ЛАНДЫША

0,5 л банку наполнить до половины цветами ландыша. Залить до верха водкой. Настаивать 15 дней. Процедить. Принимать по 10 капель три раза в день после еды. Средство используется при волнении, тревоге, депрессии.

Подготовила провизор
Татьяна ДЕНИЧЕНКО



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Любой человек, регулярно посещающий спортзал, задается вопросом: когда нужно есть — до тренировки или после. Оказывается, график питания должен отличаться в зависимости от пола. Мужчинам и женщинам нужно питаться по-разному, чтобы достичь большего успеха. Дамам лучше употреблять пищу до тренировки, а представителям сильной половины человечества — после физических нагрузок. При таком графике питания эффективность тренировок будет самая высокая.

Кроме того, ученые дали завсегдааым спортзалов два разных напитка: высококалорийный и углеводный. В итоге больше всего сбросили вес женщины, которые принимали напиток с углеводами до тренировки.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ МОЗГА

Ученые, занимающиеся проблемами старения, недавно доказали, что человек может гораздо дольше, чем считали раньше, сохранить свой мозг в хорошем состоянии и, благодаря этому, оставаться духовно молодым. Согласно последним исследованиям, тот, кто интенсивно использует свой мозг, предохраняет клетки от усыхания. Тренируемые клетки и структуры становятся толще, подобно тренированным мускулам, соответственно, человек становится умнее.

До сих пор полагали, что только нервные клетки (серое вещество) ответственны за наш ум. Теперь доказано, что и белые клетки не только питают мозг, но и обуславливают некоторые информационные и мыслительные процессы в нем. В 70 лет мозг человека может работать так же интенсивно, как и в 40. Для этого ученые советуют:

- регулярно читать книги, газеты и журналы;
- смотреть по телевизору научно-познавательные передачи;
- как можно больше двигаться;
- сохранять хорошее настроение и стараться не нервничать.



КОМАРЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЕРЕМЕННЫХ

Оказывается, комары, эти противно зудящие «кровопивцы», обожают запах бананов. Правда, несмотря на то, что у них имеются самые настоящие зубы, только очень маленькие, сами бананы комары не грызут, предпочитают «грызть» тех, кто недавно ел эти пахучие вкусные фрукты.

Но сильнее всего, даже больше чем к бананам, у комаров тяга — кто бы мог подумать! — к беременным представительницам прекрасного пола — но не комариным, а человеческим! Причем, не как-то выборочно: к беременным блондинкам, например, а ко всем подряд.

Естественно, британские ученые заинтересовались: а почему все-таки не к блондинкам? И быстренько выяснили: во-первых, все беременные, независимо от цвета волос (в том числе и крашеных), выдыхают почти на 20% больше воздуха, чем все остальные (дышат за двоих, а то и за троих-четверых!), и комарам их проще обнаружить; во-вторых, температура самой выпуклой части тела у беременных на три градуса выше обычной — и это тоже привлекает целые тучи микровампиров. Ведь многие любят погорячее, и комары — не исключение!



Май - прекрасный месяц весеннего яркого солнца, чтобы поднять настроение у огородников и посеять то, до чего не дошли руки в апреле: это всеми любимые петрушка и редис. Для активного роста не забывайте правильно ухаживать за этими неприхотливыми культурами. И тогда на вашем столе быстро появятся свежие и очень полезные овощи.

ПЕТРУШКА ОБЫКНОВЕННАЯ И КУДРЯВАЯ

Пожалуй, нет такого садовода-любителя, огородника, который бы не выращивал эту культуру. А более опытные уже с ранней весны получают добротную зелень петрушки. Лекарственным сырьем служат листья и корни этого растения. В петрушке много других жизненно важных веществ. Две щепотки зелени петрушки могут обеспечить суточную потребность человека в витамине С. Это растение содержит и витамин А, который необходим для нормального зрения и роста организма, поддержания нормального состояния кожи и слизистых оболочек.

С давних пор петрушку применяли для заживления ран, укрепления десен, улучшения работы почек. Фолиевая кислота, содержащаяся в зелени петрушки, необходима для нашего организма как вещество, регулирующее процесс кроветворения. Петрушку употребляют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Настой травы и корней применяют как противолихорадочное средство. Листья петрушки прикладывают к местам укусов комаров, пчел, ос. Отвар корней петрушки предохраняет лицо от загара, а крепким отваром корней, смешанным с соком лимона, смазывают кожу утром и вечером для удаления веснушек и пигментных пятен.

Сорта петрушки делятся на 3 вида: листовая, универсальная (корень и листья) и корневая. Листовые сорта делятся на два подвида - обыкновенная и кудрявая. Последняя выделяется красивой кудрявой зеленью. Интересные сорта кудрявой петрушки - «Москраузе», «Петра» (Голландия), «Славянская». Мощной зеленью радуют сорта простой листовой петрушки - «Титан», «Обыкновенная», «Богатырь», «Крупнолистная». Из корневых - с красивым крупным корнеплодом - «Игл», «Берлинская», «Альба», «Ханочка», «Сахарная», «Титан» и «Пикантная». Для изысканных блюд - «Бутербродная».

В весенне-летний период пользуются зеленью этого растения, а на зиму ее нужно высушить в тени или засолить, или заморозить. Зеленые соленые листья петрушки также очень полезны и аппетитны. Выращивать это ценное растение на приусадебных участках и даже на балконе не составляет большого труда и под силу каждому садоводу-любителю.

Сеять петрушку можно под зиму или весной. Семена туго-всхожие. Поэтому проростки появляются недели за две. Прореживают на зелень по мере роста.

На второй год жизни петрушка цветет, можно собирать свои семена, а до цветения использовать зелень.

Важно, что вредители обходят стороной это растение. Правда, вездесущая личинка майского жука может пробовать на зуб листочек. Эффективных методов борьбы с ней нет. Тщательная перекопка перед посевом, значительно снижает количество обжор.



РЕДИС ЛЮБИТ ПОЛИВ

Наверное, почти каждый огородник пробовал выращивать редис. Однако эта культура требует внесения удобрений по осени, тщательную перекопку и регулярный полив (фактически ежедневно или 2 раза в день — утром и вечером). В жаркую погоду редис быстро идет в цветочную стрелку. Такие корнеплоды жесткие, просто деревянные и в пищу не пригодны. Редис — растение короткого дня. Хорошо удаётся весной и в конце лета.

Есть тепличные сорта, которые можно выращивать под укрытием, но для открытого грунта надо выбирать сорта нейтрального дня. На пакетиках так и написано — сорт «Престо» нейтрального дня. Такой редис не идёт в цвет, а при регулярном поливе набирает сочность. Загущать посадки не надо. Если получилось слишком густо — проредить, а молодые листья редиса используют как пикантную зелень в салатах.

Часто на редис нападает капустная блоха. Она дырявит листья, а то и совсем их уничтожает. Из наиболее простых и безопасных методов — припудривание древесной золой по мокрым листьям.

КУРИНЫЙ ГАЛАНТИН СО ШАВЕЛЕМ

1 крупная курица, 1 пучок щавеля, 4-5 вареных яиц, 3 зубка чеснока, лавровый лист, соль и перец — по вкусу.

Подготовленную курицу положите на разделочную доску грудкой вниз. От шейки сделайте продольный глубокий надрез и, аккуратно подрезая тонким острым ножом, отделите мясо от костей, стараясь не повредить кожу и филе. Осторожно отделите хребет и кости скелета и, обрезав сухожилия, удалите их, а также кости и сухожилия из ножек и крылышек. Куриную кожу с мясом раскатайте на доске кожей вниз, отбейте, посолите и поперчите. Подготовленный щавель разложите по поверхности куриного пласта. На щавель в один ряд выложите очищенные вареные яйца. Сверните курицу рулетом так, чтобы яйца оказались в центре рулета. Переложите рулет на фольгу, оберните ею рулет несколько раз, края надежно скрепите. Уложите рулет в утятницу и залейте холодной водой выше рулета на 5 см. Посолите, добавьте лавровый лист и чеснок, поставьте посуду с рулетом в предварительно разогретую до 200° духовку примерно на 1 час (можно варить галантин и на плите). Готовому галантину дайте остыть в форме, затем, не вынимая из нее, поместите на несколько часов в холодильник. Перед подачей снимите фольгу и нарежьте ломтиками.



ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОКАМИ

500 г печени, 3 ст. ложки муки, растительное масло для жаренья, 2 зеленых яблока, 1 большая луковица, 1 ч. ложка паприки, 0,5 ч. ложки карри, соль по вкусу.

Нарезанную порционными кусками печень слегка отбейте через пленку, обваляйте в муке, обжарьте в хорошо разогретом масле и выложите на бумажное полотенце.

Яблоки освободите от кожуры, сердцевин и нарежьте ломтиками.

Процедите масло, на котором жарилась печень, обжарьте в нем яблоки на среднем огне до мягкости, следя, чтобы ломтики оставались целыми, и выложите на тарелку. На том же масле обжарьте лук, нарезанный кольцами, посолите, добавьте паприку и карри и, помешивая, жарьте его почти до прозрачности. Выложите на жаропрочное блюдо слоями: яблоки, печень, лук и поместите на 5-7 минут в духовку, разогретую до 175°. Подавайте горячей в той же посуде.



ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ

Для теста: 2 стакана кефира, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, мука, растительное масло для жаренья.

Для начинки: пюре из 8 средних картофелин, укроп, 1-2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец — по вкусу.

Приготовьте начинку: лук мелко порежьте и обжарьте на растительном масле. Картофельное пюре соедините с обжаренным луком, мелко нарезанным укропом, поперчите, посолите по вкусу и перемешайте.

Замесите тесто: смешайте кефир, яйцо, соль, сахар и, постепенно добавляя небольшими порциями муку, замешивайте, пока тесто не перестанет липнуть к рукам.

Готовое тесто накройте салфеткой и оставьте на 30 минут.

Разделите его на небольшие куски руками, смазанными растительным маслом. Раскатайте или разомните тесто руками в кружочки, выложите на них начинку и защипите. Готовые пирожки слегка раскатайте скалкой, чтобы они стали плоскими и начинка равномерно распределилась по всему пирожку. Жарьте пирожки на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Подавайте теплыми.



«БЫСТРОЕ» ПЕЧЕНЬЕ

1,5 стакана муки, 170 г охлажденного сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, ванилин, кардамон или корица по вкусу и выбору.

В глубокой миске смешайте просеянную муку со специями. Охлажденное масло натрите на терке прямо в муку и замесите тесто. Сформируйте из него брусок или «полено» толщиной 4-5 см, заверните в пленку и поместите в холодильник на 1 час. Широком острым ножом нарежьте тесто как батон и разложите ломтики на холодном сухом противне. Выпекайте в хорошо нагретой духовке на среднем огне до золотистого цвета.

22 К вашему столу

ТОРТ С ВИНОГРАДОМ

700 г жирной сметаны, 300 г печенья крекер (желательно с маком), 100 г запаренного изюма, 200 г шоколада, 25 г желатина, 1 пакетик (90 г) фруктового желе зеленого цвета, крупный белый виноград для украшения, 1 стакан сахара, 1 пакетик ванильного сахара или ванилин на кончике ножа.

Залейте желатин 1 стаканом горячей кипяченой воды. Оставьте разбухать, а затем прогрейте на слабом огне до полного растворения и дайте остыть.

Разведите, согласно инструкции, желе в 1,5 стакана горячей воды и тоже отставьте. Крекеры поломайте пополам. Если крекеры крупные, поломайте мелко.

В отдельной миске взбейте сметану с сахаром и ванильным сахаром. Когда масса станет пышной, добавьте остывший желатин и взбейте еще раз. Хорошо охлажденный шоколад (из морозилки) измельчите ножом на кусочки.

В миску со сметаной добавьте крекеры, распаренный изюм и хорошо вымешайте.

В разъемную форму выложите треть смеси и равномерно посыпьте ее шоколадом. На шоколад выложите еще треть смеси и опять посыпьте шоколадом, затем выложите оставшуюся массу и поставьте форму в холодильник на 30 минут.

Виноградины разрежьте на половинки и красиво выложите на поверхность торта, а сверху виноград аккуратно залейте зеленым желе. Поставьте в холодильник до полного застывания. Перед подачей снимите с торта форму.



На свежем воздухе аппетит
разыгрывается не шуточный.
Выбирая рецепты на природу,
отдайте предпочтение простым, но
сытным блюдам.



ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

5 яиц, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 0,5 л кефира, 5 ст. ложек муки, 2 ст. ложки тертого шоколада, масло и мука для подготовки формы.

Желтки отделите от белков и разотрите добела со сливочным маслом и сахаром. Добавьте кефир, муку и тертый шоколад. Белки отдельно взбейте в пышную пену, добавьте в тесто и осторожно перемешайте. Выложите тесто в форму, смазанную маслом и обсыпанную мукой, выпекайте в хорошо разогретой духовке до готовности.

ШТРУДЕЛЬ С СУХОФРУКТАМИ

Для теста: 300 г муки, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана сахарной пудры, 60 г размягченного сливочного масла, 3 яйца, 0,5 ч. ложки соды, 0,25 ч. ложки соли, 0,5 г ванилина.

Для начинки: 100 г любого варенья, 150 г сухофруктов: кураги, изюма, чернослива, 1 г корицы, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо.

В широкую миску просейте муку, соберите ее горкой, сделайте «колодец», влейте в него смесь из молока, яиц, масла, сахарной пудры, ванилина, соды и соли. Замесите крутое тесто и выдержите его, накрыв миской, 30 минут.

Тесто раскатайте в лист толщиной 3 мм. Поверхность покройте вареньем, смешанным с предварительно замоченными на 2 часа и измельченными сухофруктами. Тесто с начинкой заверните рулетом, смажьте яйцом, посыпьте сахаром, смешанным с корицей, и выпекайте на смазанном маслом противне в нагретой до средней температуры духовке в течение 30-40 минут. При подаче нарежьте штрудель ломтиками наискось.



ПЕКАРИ



СОСИСКИ В ВИНЕ

8 сосисок, 4 ст. ложки белого сухого вина, 2 ст. ложки растительного масла, молотая гвоздика на кончике ножа.

Сосиски надрезьте вдоль, не прорезая до конца, сложите в неглубокую емкость и залейте вином, смешанным с маслом и гвоздикой. Поставьте на 1 час в прохладное место. Жарьте на решетке над раскаленными углями, периодически сбрызгивая маринадом.



САРЕЛЬКИ С СЫРОМ

4 сардельки, 4 ломтика бекона, 50 г тертого сыра, 1 ст. ложка растительного масла, зелень (петрушки, укропа, базилика, кинзы) — по вкусу.

Сардельки надрезьте вдоль, заполните надрезы сыром, оберните каждую сардельку ломтиком бекона и обжарьте на смазанной растительным маслом решетке над раскаленными углями.

Готовые сардельки выложите на блюдо и посыпьте измельченной зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ НА РЕШЕТКЕ

Оботрите грибы влажной тряпочкой — шампиньоны не рекомендуются мыть, они лишь питаются грязной водой, — сбрызните лимонным соком, чтобы не почернели. Удалите полностью ножки, а шляпки смажьте со всех сторон растительным маслом.

Приготовьте начинку: мелко нарежьте укроп, чеснок, посолите и помните деревянной толкушкой. В каждую шляпку шампиньона положите по 1 ч. ложке начинки и кусочку сливочного масла. Выложите грибы на решетку начинкой вверх и запекайте 5-7 минут.



ЛЕПЕШКИ ИЗ ЛАВАША С НАЧИНКОЙ

1 тонкий лаваш, майонез, кетчуп, горчица, 8 тонких ломтиков сыра для сэндвичей, 8 тонких ломтиков ветчины, зелень, 8 маринованных огурчиков.

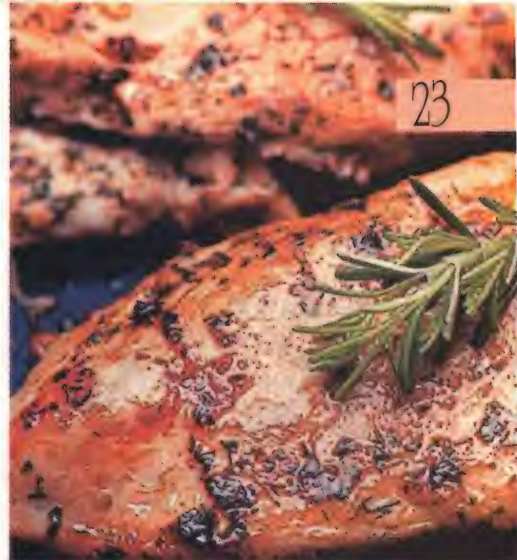
Разрежьте лаваш на 8 частей, смажьте майонезом, кетчупом или горчицей (по выбору).

На середину куска положите сыр, поверх него ветчину, рубленую зелень и порезанный тонкими ломтиками огурец. Сверните лаваш конвертиком, зажмите между решетками и обжаривайте с двух сторон, пока сыр не расплавится.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С КУНЖУТОМ

На 4 куриные грудки без кожицы — 4 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки кунжутных зернышек.

Смешайте в миске соевый соус, мед и кунжутное масло. 2 ст. ложки маринада в отдельной посуде смешайте с кунжутными зернышками и



отставьте в сторону. В оставшийся маринад положите грудки, перемешайте, накройте крышкой и выдержите в холодильнике от 20 минут до суток.

Достаньте грудки из маринада и подержите на самой горячей части решетки по 1 минуте с каждой стороны. Переложите на место со средним нагревом и жарьте еще по 4 минуты с каждой стороны. В конце приготовления полейте их маринадом с кунжутными семечками с обеих сторон (если сделать это раньше, зернышки подгорят) и подержите грудки на самом слабом огне еще 1-2 минуты с каждой стороны.

ШАШЛЫК ИЗ ИНДЕЙКИ С ФРУКТАМИ

600 г филе индейки, 2 банана, 100 г ананаса (свежего или консервированного), 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана апельсинового сока, 1/4 ч. ложки корицы, 1/4 ч. ложки карри, соль по вкусу.

Индейку нарежьте кусочками для шашлыка, посыпьте орехами, специями, залейте апельсиновым соком, смешанным с растительным маслом, посолите, поперчите, перемешайте и оставьте на 3-4 часа. Кусочки мяса нанижите на шампуры, чередуя с кусочками ананаса и ломтиками банана. Запекайте на гриле по 3-4 минуты с каждой стороны.





СЕКРЕТЫ ЦВЕТУЩЕЙ СИРЕНИ

Вряд ли найдется человек, которому бы не нравилась сирень. Но любоваться ее красотой и наслаждаться ароматом многие вынуждены, не отходя от ее куста. Мало кому удастся добиться от весенней красавицы, чтобы она стояла в букете дольше одного-двух дней. Поскольку сирень – это кустарник, добиться, чтобы нарезанные ветки долго стояли в воде, несложно. Надо только учесть несколько особенностей.

- Выбирайте для срезки цветущие побеги с молодых растений или хотя бы веток.

- Срезайте ветки для букета ранним утром.

- Те кисти, в которых только бутоны, лучше оставить на месте. Бутоны сирени на срезанных ветках никогда не раскрываются. Выбирайте те кисти, где треть цветков распустилась, а две трети слегка раскрыли цветки. Такие кисти сирени стоят в букете дольше всего.

- Срезанные ветки сирени сразу погрузите полностью в холодную воду с капелькой марганцовки или борной кислоты.

- Не ставьте сиреневый букет на солнце или в жарком месте. Сирень любит прохладу.

- В воду для букета можно добавить препараты для продления жизни срезанных цветов, а можно добавлять каждый день кубик льда. Менять воду каждый день необязательно.

- Реанимировать подвявший букет можно, опустив стебли на два часа в чуть остывший кипяток и накрыв букет полиэтиленовым пакетом или влажной бумагой.

- Если сирень уже отцветает, а через пару недель день рождения у той, что больше всего её любит, не отчаивайтесь. Срежьте ветки с самыми красивыми кистями (не до конца распустившимися), поместите в полиэтиленовый пакет, потом заверните в газету и положите в холодильник на полку, где постоянная температура 2-3°. В таком виде сирень может сохраняться в течение двух недель.

ОБЖАРЬТЕ ЛУК

Блюда из мяса, птицы, рыбы, овощей, супы не обходятся без лука, и многие рецепты начинаются со слов: «Обжарьте лук...» Но как правильно выполнить это знакомое каждой хозяйке действие?

Все зависит от того, какого результата вы хотите добиться.

- Если хотите получить мягкий и нежный лук, жарьте его на слабом огне и не солите.

- Вместо поджаренного лука получилось луковое пюре? Значит, вы посолили лук в процессе обжаривания.

- Вам нужно, чтобы лук был одновременно мягким и подрумяненным? Начинайте обжаривание на слабом огне, в конце жарки прибавьте огонь и не солите.

- Чтобы лук стал золотистым снаружи и остался слегка хрустящим внутри, жарьте его на сильном огне при постоянном помешивании.



ЧЕМ ОТМЫТЬ ПЛИТКУ?

Швы между керамическими плитками, да и сама плитка со временем темнеет, и ее бывает сложно отмыть. Сложно, но возможно.

- Чтобы отмыть въевшуюся грязь с плиток, смешайте жидкое мыло с сахаром в пропорции 2:1, нанесите на плитку, а через 10 минут смойте.

- Потемневшие швы между плитками можно отмыть с помощью старой зубной щетки и мягкого отбеливателя.



ЦВЕТОВОДАМ НА ЗАМЕТКУ

Готовясь к весенней пересадке комнатных растений или пикированию рассады в горшочки, держите под рукой старые колготки. Отрезайте от колготок небольшие лоскутки и кладите их по одному на дно горшка. Лоскуток заменит фильтр, который пропустит лишнюю воду, но не даст вымываться земле.



ДОБАВКИ К САЛАТНЫМ ЛИСТЬЯМ

У каждого дачника в конце весны – начале лета на грядках уже много зелени. Если у вас растет на участке листовая салат, используйте его как основу для легких витаминных салатников. Полезность салатных листьев всем известна, но сами по себе они не имеют выраженного вкуса, поэтому к ним обязательно нужны добавки.

В качестве добавок к салатным листьям хорошо подходят: козий сыр, брынза, авокадо, груши, апельсины, фенхель, черешки сельдерея, грецкие орехи. Заправлять салат желательно не просто растительным маслом, а с добавлением апельсинового сока, французской горчицы, лимонного сока, чеснока, меда и черного перца.

Перечисленные продукты не обязательно все сразу класть в один салат. Поэкспериментируйте с добавками и заправкой, и вы сможете «изобрести» салат, в котором главная составляющая – салатные листья. И он станет вашим любимым.

ЕСЛИ ПЛАТЬЕ СИЛЬНО ПОМЯЛОСЬ

Собираясь в гости, в театр или на вечеринку, вы вдруг обнаружили, что блузка или платье сильно помялись, на отпаривание потребуется время, которого у вас в запасе нет. Заверните в салфетку или кусок марли кубик льда, протрите им все складочки и морщинки на ткани и сразу прогладьте. Ткань легко разгладится, и ее не придется досушивать утюгом, как при использовании пара.



УКСУС ПРОТИВ СОЛЕВОЙ СМЕСИ

Снежная каша, смешанная с песком, солью и еще какими-то химическими реагентами — вот с чем контактирует наша обувь почти до самой весны. От этой смеси на сапогах и ботинках остаются трудно удаляемые грязно-белые разводы. Но главная беда от солевой смеси не в самих разводах, а в том, что от них трескается и расползается кожа обуви. Убрать соль с кожи поможет обычный уксус. Придя домой, протрите обувь тампоном с неразбавленным столовым уксусом, а потом вымойте и насухо вытрите ее.



КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВ

Очень многие люди постоянно носят с собой лекарства. Кому-то надо принимать их в течение дня по часам, кто-то на всякий случай имеет при себе средства от головной боли или аллергии. Отличной емкостью для таблеток можно считать контейнер для хранения линз. Его можно купить в любой аптеке, он жесткий, плотно закрывается и влагонепроницаемый. В него очень удобно класть, например, ежедневную дозу таблеток, а также средства на всякий случай, ведь емкостей у контейнера две — в одну таблетку от боли, в другую от аллергии. А чтобы не перепутать лекарства, на крышках емкостей можно сделать пометки маркером.



АРОМАТНАЯ СВИНИНА

Какой бы вредной не считалась свинина, если хозяйка собирается жарить мясо, она чаще всего выбирает именно ее. Надеемся, что приведенные ниже советы помогут вам добиться наилучшего результата в приготовлении свинины.

● Если вы запекаете свинину в духовке целиком куском и хотите, чтобы сверху образовалась аппетитная хрустящая корочка, сделайте на шкурке неглубокие, но частые надрезы-царапины, потом посолите мясо сверху сначала обычной солью, а потом крупной морской.

● Профессиональные повара советуют при запекании свинины не класть мясо прямо на противень. Свинина может получиться сухой и жесткой. Подложите под кусок мяса пару ребрышек, кусок хребта или овощную подушку — свинина будет сочной и нежной.

● Если вы собираетесь жарить мясо, порезанное небольшими кусочками, сбрызните мясо растительным маслом и перемешайте перед тем, как класть на сковороду. Кусочки не будут слипаться, а обжарятся красиво и ровно.

● К свинине больше всего подходят сладкие соусы — винно-медовые, карамельно-яблочные или любые другие со сладковатым вкусом.



ХЛЕБ БЕЗ КРОШЕК

Сейчас в продаже очень много сортов хлеба с пониженной плотностью. Очень пористый свежий хлеб практически невозможно нарезать ровными ломтиками. Даже специальный нож с зубчиками ломает корочку, крошит хлеб и нарезает ломтики с загнутыми, как у лодки, краями.

Хотите получить ровные ломтики? Просто переверните хлеб, нижняя корочка всегда более плотная и эластичная, поэтому с обратной стороны свежий мягкий пористый хлеб резать легче.





ЗАТЕЙЛИВЫЙ КАРМАН

Джинсы, юбки, шорты из денима – все эти классические вещи не отличаются красотой, они обычно имеют классический крой и всем привычный цвет. Но если вы умеете немного рисовать или вышивать, ничто не может вам помешать украсить джинсовые вещи так, чтобы они стали особенными.

С вышивкой крошечных ромашек на кармане или верхней кокетке джинсов справится любая женщина, которая умеет держать в руках иголку, потому что это собственно даже не вышивка, а просто стежки белыми нитками во все стороны от узелка из желтой нитки. Чтобы сделать узелок, пропустите наружу иголку с желтой ниткой, сложенной в несколько слоев, обмотайте иголку в 5-6 оборотов и верните на изнанку ткани, проколов ее рядом с тем местом, где игла выходила наружу. Если узелок покажется вам маленьким, добавьте рядом еще один или даже два.

Сначала сделайте узелки в произвольном порядке, но на приблизительно

равном расстоянии друг от друга, потом окружите их стежками белой ниткой, а потом от каждого цветка такими же стежками, но зеленой ниткой прошейте стебельки и листочки.

П челу вышить немного сложнее, крылья и лапки у нее – просто стежки назад иголкой, а вот для красивого брюшка желательно иметь хотя бы небольшие навыки вышивки гладью. Впрочем, если не надеетесь на свое мастерство, просто выберите для тельца пчелы нитки попушистее, они скроют огрехи стежков вышивки.

П оловинка крупной ромашки на кармане – это смесь вышитой серединки и лепестков – апп-

ликации из белой ткани. Вырежьте лепестки чуть большего размера, подверните по периметру, загладьте и скрепите наметкой подворот, чтобы держался. Вручную пришейте лепестки полукругом у края кармана, выньте наметку, а оставшееся пространство заполните узелками из желтых ниток.

К усочек подсолнуха на кармане нарисован красками для текстиля, но рисунок не схематичный, а с полутонами и тенями, поэтому для его выполнения требуются хорошие навыки в рисовании.





Все знают, что без текстиля (штор, покрывал, пледов, подушек, ковров) любой интерьер выглядит холодно и неуютно. Именно тканевые и шерстяные детали придают ему оригинальность и домашнее тепло. В последнее время в моду все больше входит домашний текстиль на растительную тему: сервировочные салфетки, коврики, подушки, небольшие покрывала.

Салфетки а-ля тыквы можно сшить на машинке или вручную. Они кроются из плотной ткани неярких цветов, сложенной в два слоя. Надо сделать на заготовках отстрочку в виде тыквы и хвостика от нее. Швы выполняйте, отступив от края ткани 1-2 см. Если ткань позволяет, распушите края, а если нет, просто сделайте мелкую бахрому, надрезав края острыми ножницами.

Коврики и плоские подушки следует шить двухсторонними из плотной ткани, проложенной 2-3 слоями листового синтепона. Простежка должна выглядеть как прожилки на живых листьях.

Фигурно и немного вычурно смотрятся изделия в форме листа монстеры, но и декоративный лист березы будет хорош как нечто среднее между ковриком и большой плоской подушкой.

Очень эффектно выглядят тонкие подушки, выполненные по форме и очень близкой к природной расцветке листьев алоказии и маранты, которые в природе украшены яркими контрастными прожилками. Для таких подушек желательно выбрать плотную ткань с ворсом темно-зеленого цвета. Прожилки на листе алоказии выполнены из бейки белого цвета и разной толщины, а на листе маранты — розовой бейкой и атласными треугольниками оливкового цвета. Поскольку у маранты много расцветок, возможно, вы выберете для отделки другие цвета.

Если листья растений вам не нравятся, можно сшить подушки-коврики в форме многолепесткового цветка или морской ракушки.

Плоские подушки, в отличие от обычных, выполняют больше декоративную функцию, но выглядят очень оригинально.



ПАННО НА ПЛЕЧИКАХ

Старые деревянные и металлические плечики для одежды могут послужить основой для необычного панно. Оно годится для украшения спальни, гостиной, но может стать отличным подарком тому, кто любит оригинальные ручные изделия.

Если у вас дома кроме плечиков есть старые кружевные салфетки, хлопчатобумажное кружево, бельевые перламутровые пуговицы, старинные ключи и фотографии, смастерите панно в ретро-стиле. В этом случае салфетки и кружево желательно не отбеливать, слегка пожелтевшими эти вещи будут выглядеть действительно старинными. Вы можете добавить в панно аппликацию из ткани с текстом или неяркого ситца. Если хотите поместить на панно старинную фотографию, сначала распечатайте ее на ткани. Пуговицы, ключи, бантики станут отличным украшением панно.

Панно «с городом» сделать немного сложнее, ведь для него надо из картона, папье-маше и тонкой фанеры смастерить дома и деревья. Чтобы город смотрелся в обрамлении плечиков органично, правильно выберите неяркую цветовую гамму, в которой прослеживаются цвета дерева и обязательно добавьте некоторым «постройкам» скошенные крыши. Не забудьте добавить вашему городскому пейзажу хотя бы одну яркую деталь, но очень небольшую, чтобы она оттеняла, но не забивала изображенное.



Подготовила Галина УШАКОВА



Базовая белая футболка, простая одноцветная или в полосочку, все эти вещи можно превратить в оригинальные, притягивающие взгляд, если проявить фантазию и приложить немного труда.

ЯРКИЙ АКЦЕНТ

● Пришейте к полосатой футболке или майке выкроенную из яркой ткани в этническом стиле деталь. Это может быть карман или подобие кокетки от плечевого шва к пройме.

● Стандартная белая футболка заиграет новыми красками, если вы выкроите из яркой ткани большое сердце и пришьете его поверх перед на нарочито грубыми стежками, отступив от края аппликации 1,5–2 см. Оставшуюся за границами шва ткань превратите в бахрому, удалив иголкой поперечные нити. **ВНИМАНИЕ!** Предварительно отрежьте от ткани для аппликации кусочек, намочите его в горячей воде, заверните в белую ткань и скрутите ее. Когда ткань высохнет, посмотрите, не осталось ли на ней ярких следов. Так вы узнаете, линяет ли ткань, выбранная для аппликации. Если линяет, использовать ее нельзя, ваша футболка будет однотонной и не переживет первой же стирки. Выбирайте ткань со стойким окрашиванием.

ЗАПОМИНАЮЩАЯСЯ ДЕТАЛЬ

● Если вы умеете вязать, украсьте белую футболку вывязанным ажурным узором карманом, к нижнему краю которого привязана бахрома с нанизанными на нее крупными бусинами.

● Для футболки с V-образным вырезом отлично подойдет вставка – связанный крючком треугольник со свисающей от него бахромой.

Выбирайте для вязаных деталей пряжу со стойким окрашиванием.

Запоминающиеся детали не обязательно вязать, можете использовать для их выполнения технику макраме, если вы владеете ею.

УДИВИТЕЛЬНАЯ БАХРОМА

● Отрежьте у однотонной футболки подшитый край на рукавах и по низу. Разрежьте рукава до плечевого шва на полоски, наденьте на каждую бусину и закрепите ее узелком. С изнанки нарисуйте по низу футболки сходящий к центру треугольник и разрежьте подол на полоски до нарисованной полосы. Нанижите на них бусины через одну: у самого верха и самого низа полосок, закрепите их узелками. Там, где бусины у верха, отрежьте лишнюю длину полосок. По вороту вдоль резинки пришейте бусины на равном расстоянии друг от друга.

Вы можете украсить футболку бусинами одного цвета или разноцветными.

● Разведите в широком тазике краску для ткани выбранного цвета (можно использовать разведенную марганцовку для розового, йода – для рыжего, зеленки – для зеленого). Белую футболку на плечиках опустите в таз до верхнего уровня окрашивания. Как только ткань приобретет нужный оттенок, приподнимите ее и оставьте еще на некоторое время, чтобы оттенок стал гуще, потом еще один или два раза проделайте эту процедуру, так вы получите окрашивание с градиентом. Когда футболка высохнет, отрежьте у нее подшитый низ и разрежьте подол на полоски до уровня чуть выше пупка. Вам нужно четное количество полосок, рассчитайте их количество до того, как начнете резать. Завяжите узлом каждые две полоски, расположенные рядом, затем, отступив 5 см, каждые две расположенные рядом, затем, отступив 5 см, соедините узлом изначальные пары. У вас должно получиться подобие сот.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



Своими руками

Удивительно красивый костюм, состоящий из жакета и юбки, связан в технике «интарсия». Эта техника у нас не имеет распространения и напрасно, т.к. в этой технике много возможностей вязать красивые цветные вещи с изображением фигур разных форм, цветов, картин и другого. Если у вас накопились небольшие клубочки разных цветов, то предлагаю вам связать вот такой костюм. В результате вы избавитесь от остатков, а заодно получите прекрасную вещь и массу положительных эмоций от проделанной работы.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: остатки ниток разных цветов — 800 г, нитки белого цвета — 70 г (шерсть 50%, акрил 50% 250 м/100 г), спицы на леске № 3,0, игла для сшивания, 5 пуговиц Ø 25 мм, атласная лента шириной 4 см, длиной 130 см или кусочек другой подходящей ткани такого же размера.

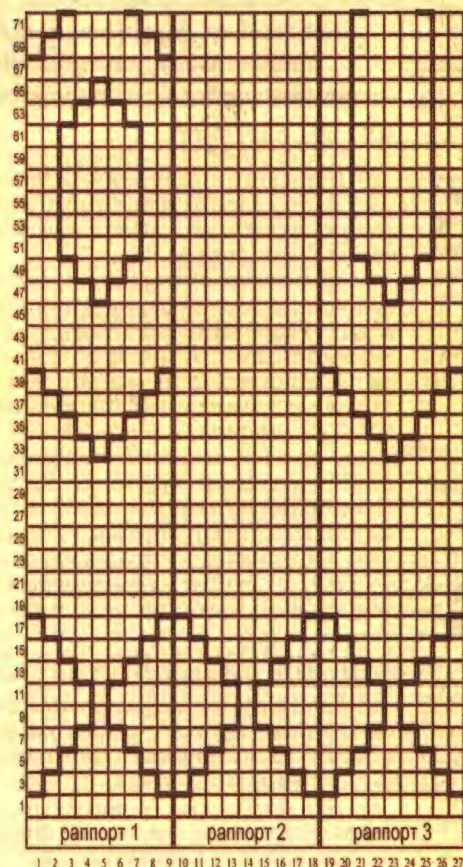


Схема I

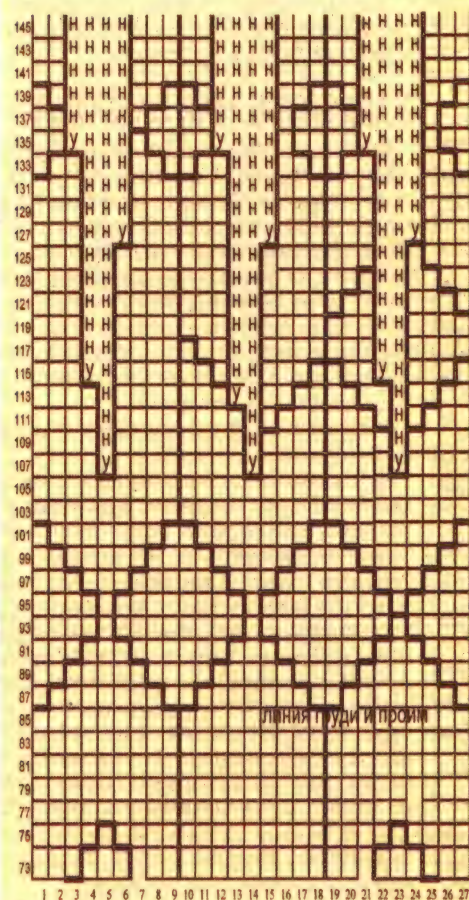
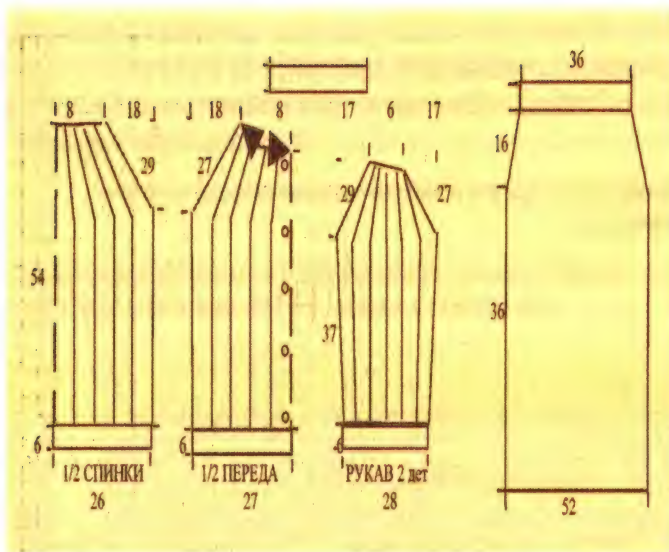


Схема II



Узоры:

1. Резинка 1x1 - для резинки на рукавах и низе жакета.
2. лицевая гладь из ниток разных цветов по Схемам I и II. Изнаночные ряды вяжите изнаночными петлями.

Техника «интарсия», краткая информация:

Соберите все остатки ниток, рассмотрите схему, на которой изображены 3 разных вертикальных раппорта. Вы можете распечатать несколько листов со схемами и склеить 20 раппортов (по 5 для полочек переда и 10 для спинки), раскрсить

Описание работы

Перед и спинка: начните вязание переда и спинки без боковых швов. Из ниток белого цвета наберите на спицы 184 петли (20 раппортов по 9 петель, из них 10 на спинку, по 5 на каждую полочку и по 2 кромочные петли с каждой стороны). Свяжите 20 рядов (6 см) резинкой 1x1, затем вяжите нитками разных цветов по Схемам I и II до линии груди. Обратите внимание, что на Схемах отражены только нечетные ряды. Четные ряды вяжите теми же цветами изнаночными петлями и не забывайте перекручивать нитки и натягивать рабочую нитку, вызывая первую петлю. Довяжите до линии груди. Далее свяжите 10 рядов вверх каждую часть жакета по отдельности: полочки переда и спинку, убавляя спинку по 1 петле через ряд с каждой стороны (все по 5 убавок с каждой стороны), на полочках убавляйте по 1 петле через ряд только со стороны пройм (края полочек должны оставаться ровными). Через 4 см от начала вязания, а затем через каждые 13 см на правой полочке сделайте 5 прорезных петель. Для этого свяжите от края полочки 4 петли, следующие 3 петли закройте, поверните вязание, наберите на спицу 3 петли из рабочей нити, снимите первую петлю на левой спице, оберните ее рабочей нитью, поверните вязание и довяжите ряд до конца. В следующем ряду довяжите все петли до прорезной петли, провяжите их изнаночными петлями, поднимите петлю, которая получилась при повороте вязания и провяжите ее вместе со следующей петлей. Так же вя-

жите и следующие петли.

Рукава: из ниток белого цвета наберите на спицы 40 петель, свяжите 20 рядов резинкой 1x1, затем вяжите рукава по Схемам I и II из ниток разных цветов, прибавляя с каждой стороны по 1 петле каждые 6 рядов, пока на спицах не будет 54-60 петель (6 раппортов). Далее свяжите 10 рядов, убавляя через ряд по 1 петле с каждой стороны рукава. Так же свяжите второй рукав.

Вязание верха жакета: разложите вязание на ровной поверхности и проверьте совмещение раппортов переда и спинки с рукавами. Раппорты должны совпадать по горизонтали, это необходимо для одновременного вязания полочек, спинки и рукавов, поэтому следующий ряд свяжите в следующем порядке: правая полочка, правый рукав, спинка, левый рукав, левая полочка. На Схеме II, начиная с 107-го ряда, вы увидите убавления. Первая убавка обозначена «у», далее по схеме вы увидите обозначение «н», т. е. нет петли, здесь следует вязать следующую петлю.

Довяжите до горловины, свяжите несколько сокращенных рядов для «роста» для лучшей посадки горловины. Для этого свяжите петли полочки, спинки, поверните вязание, свяжите петли спинки и вновь поверните вязание, в следующем ряду довяжите до первого поворота вязания, свяжите 3 петли рукава и поверните вязание. Так вяжите с разворотом вязания по 4-5 раз с каждой стороны, прибавляя каждый раз по 3-4 петли. При повороте вязания оборачивайте рабочей нитью крайнюю петлю на левой спице и только затем поворачи-

цветами остатков ниток, а можно цвета подбирать хаотично и так получится даже интереснее, главное, чтобы рядом не находились участки одинаковых цветов.

В отличие от жаккарда, в интарсии по изнаночной стороне не делаются протяжки, и каждый разноцветный «островок» связан из отдельного клубочка. Рассмотрите схемы вязания, вы увидите «клетки» (клетка - 1 лицевая петля) и четкие границы, которые очерчивают границы между геометрическими фигурами, связанными разными цветами.

Обращаю ваше внимание, что каждый цвет нужно начинать с нового клубка другого цвета. При введении нитки нового цвета, привяжите кончик нити к предыдущей. Всего в работе у вас будет не менее 40 клубков и более, а это проблематично, т.к. нитки быстро запутываются между собой. Клубочки раскладывать перед собой в дружный ряд тоже не получится, т.к. они так и норовят запутаться. Поэтому лучше пользоваться не целым клубком или мотком, а небольшими отрезками ниток. Расчет длины нити сделать несложно, 1 петля может составлять примерно 1,5-2,0 см в зависимости от толщины ниток и размера спиц. Это можно проверить, связав небольшой ряд, распустить, измерить потраченную длину нити и разделить ее на количество связанных петель. Посчитайте количество петель в каждой фигуре, умножьте на 2 (т.к. изнаночный ряд вяжется с таким же количеством петель). Небольшие отрезки ниток распутывать в процессе вязания будет проще, чем клубки.

При смене ниток одного цвета на другой, достаточно в месте их соединения перекрутить соседние нитки, нитку нового цвета натянуть, чтобы не было дырочек на стыке и продолжить вязание. Также поступать при следующей замене ниток и по лицевой и по изнаночной сторонам - перекрутить две нитки между собой, натянуть и продолжать вязание.

вяжите вязание, а при провязывании этой петли в следующем ряду поднимите петлю (от рабочей нити при повороте) и провяжите ее вместе с ближайшей петлей. Затем свяжите горловину на 4 см вверх для подворота.

Сборка жакета: сшейте рукава, проймы (полученные при убавлении рукавов и низа жакета), по краю полочек с изнанки пришейте ленту или ткань, на правой полочке в месте расположения петель следует разрезать ткань по размеру петель и приметать их к полочке. К левой полочке пришейте пуговицы. Подверните 4 см горловины на изнанку и пришейте.

Юбка: связав жакет в технике «интарсия», вам будет несложно связать прямую юбку средней длины. Используйте Схему I. По кругу в такой технике вязать не получится, поэтому вяжите переднюю и заднюю сторону юбки по отдельности, с двумя боковыми швами. Свяжите до линии бедер, далее вяжите убавки с боковых сторон по 1 убавке через 5-6 рядов. Довяжите до талии, смените цвет нитки на белый и свяжите пояс высотой 5 см.

Сборка юбки: сшейте боковые швы, пришейте край пояса к внутренней стороне юбки. При желании пришейте к юбке подкладку.

Используемые узоры приведены в схемах.

Условные обозначения:



- нет петли, вяжите следующую.
- убавка, провяжите 2 петли вместе.
- лицевая петля.



Ажурный топ на первый взгляд покажется сложным в вязании, но при внимательном изучении описания работа над топом станет понятней и не такой сложной, и вам непременно захочется связать себе такой же.

Не забывайте сделать образец узора и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки бежевого цвета 550 г (хлопок 50%, акрил 50% 350 м/100 г), спицы № 2,5, прямые и круговые.

Узоры:

1. по **Схеме I** — начало вязания.
2. по **Схеме II** — узор для основного полотна переда, спинки и рукавов.

Описание работы

Начало вязания переда и спинки топа одинаковое. Наберите на прямые спицы 14 петель и вяжите: 1 кромочная, 1 петля — начало узора из 4-х листиков, 5 петель — ажурная полоса, 1 петля — начало узора из 4-х листиков, 5 петель — ажурная полоса, 1 петля — начало узора из 4-х листиков, 1 кромочная петля. Далее вяжите по **Схеме I** до 26-го ряда, расширяя узор из 4-х листиков по 2 петли в каждом лицевом ряду согласно **Схеме I**. Изнаночные ряды вяжите изнаночными петлями.

Отложите вязание переда и свяжите такое же полотно для спинки до 26-го ряда.

Затем возьмите круговые спицы, наберите 13 петель для рукава, затем провяжите следующий, 27-й ряд переда по **Схеме I**, наберите 13 петель для второго рукава, провяжите следующий 27-й ряд спинки по **Схеме I**. С этого момента вяжите перед, спинку и рукава по кругу на круговых спицах и будьте внимательны к провязыванию четных (ранее изнаночных) рядов. Теперь все ряды будут лицевыми, но ажурный узор провязывайте только в нечетных рядах. Начиная с 27-го ряда узор из 4-х листиков будет сокращаться, взамен этого узора вяжите другой узор, по **Схеме II**. Он же отражен и в **Схеме I**.

Вяжите далее, пока ширины рукавов не достигнет 38 см. На самом деле полотно топа связано в виде прямоугольника, а рукава обозначены только узором.

Закройте петли рукавов, объедините вязание переда и спинки и вяжите вниз до нужной длины топа (64 см).

Закройте все петли нижней части топа.

Стрелками указано направление вязания.

Обвязка края: обвяжите края рукавов, низа топа и горловины арками из 3-х воздушных петель, в следующем ряду в каждую арку свяжите по 3 «пико». Пико: связать цепочку из 3-х в.п., ввести крючок в 1-ю из 3-х петель, вытянуть петлю и протянуть ее через петлю на крючке, повторить вязание пико еще 2 раза. В следующих арках предыдущего ряда из 3-х петель повторите вязание 3 пико.

Сборка: не требуется. Топ получился цельновязанным.

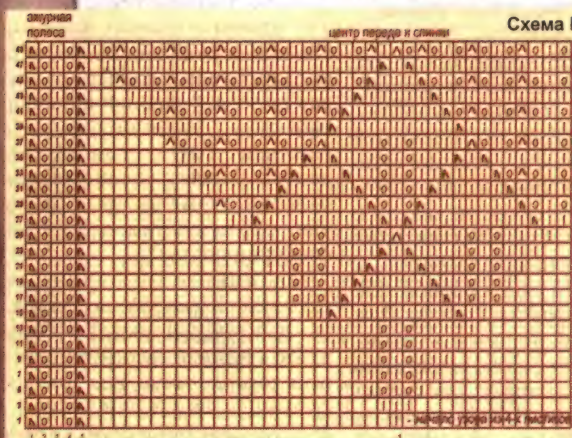
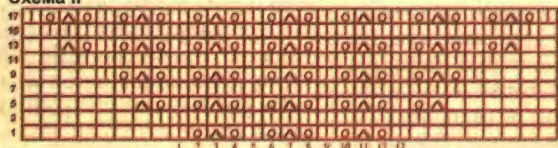


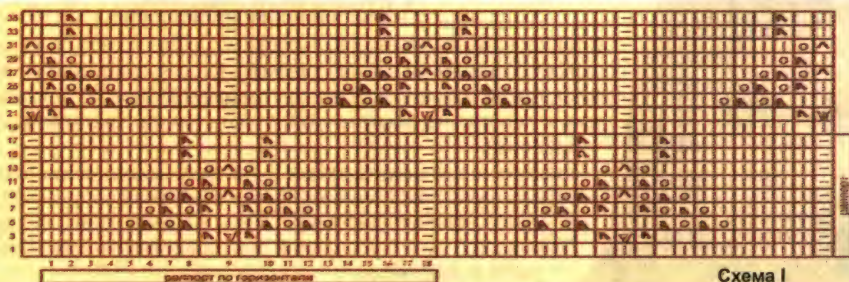
Схема II



Легкий ажурный джемпер оранжевого цвета с нижним краем, связанным «зубчиками» и равномерным узором «листки» делают его привлекательным и нарядным. Сложность исполнения средняя, и с вязанием справится даже начинающая мастерица.

Не забывайте сделать образцы узоров и в процессе вязания сверять полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки оранжевого цвета 500 г (шерсть 50%, акрил 50% 300 м/100 г), спицы № 3,0, игла для сшивания, крючок № 2.



Узоры:

1. по Схеме I — «листки» для основного узора.

2. по Схеме II — полоса из «зубчиков» для низа джемпера. На Схеме указаны лицевые ряды, в изнаночных рядах петли с 1-й по 5-ю вяжите изнаночными, включая накиды, с 6-й по 12-ю петлю вяжите лицевыми (платочная вязка).

Описание работы

Перед: наберите на спицы 12 петель и по Схеме II свяжите поперечную полосу из «зубчиков», равную по длине полуокружности бедер. Закройте петли. Из ровного края полосы наберите петли из расчета — 1 петля из одной косички края (косичка получается из 2-х рядов поперечной полосы). Если вытягивать петли чаще, то край получится стяннутым, т. к. платочная вязка (в поперечной полосе) может стянуть край джемпера. Пересчитайте набранные петли, количество полученных петель должно быть кратным 18, плюс 1 петля для симметрии, плюс 2 кромочные — 129 петель. В случае их несоответствия, равномерно добавьте в полотно недостающие петли или равномерно убавьте.

Далее вяжите перед узором по Схеме I, довяжите до линии пройм, закройте одновременно по 7 петель с каждой стороны, затем в каждом следующем ряду сделайте 5 раз по 1 убавке. Довяжите до горловины (10 см от линии пройм), закройте в центре переда 28 петель и довяжите стороны переда по отдельности. Со стороны горловины сделайте 7 убавок по 1 петле. Далее до линии плеча и горловины вяжите без убавок. Закройте петли плеча и аналогично свяжите второе.

Спинка: наберите на спицы 12 петель и по Схеме II свяжите поперечную полосу из «зубчиков», равную по длине полуокружности бедер. Закройте петли. Из ровного края полосы наберите петли из расчета — 1 петля из одной косички края, всего 129 петель.

Далее вяжите перед узором по Схеме I, довяжите до линии пройм, закройте одновременно по 7 петель с каждой стороны, затем в каждом следующем ряду сделайте 5 раз по 1 убавке. Довяжите до горловины (16 см от линии пройм), закройте в центре спинки 28 петель и довяжите стороны спинки по отдельности. Со стороны горловины сделайте 7 убавок по 1 петле. Далее до линии плеча вяжите без убавок. Закройте петли плеча и аналогично свяжите второе.

Рукава: Наберите на спицы 60 петель, свяжите 4 ряда платочной вязкой, затем вяжите узором по Схеме I, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 петле каждые 6 рядов, пока ширина рукава не достигнет 38 см. Довяжите до оката рукава без прибавлений, закройте с каждой стороны по 7 петель, затем вяжите, убавляя с каждой стороны по 1 петле через ряд. Довяжите рукав до нужной длины и закройте все оставшиеся петли.

Отделка края рукавов и горловины: сшейте линии плеч, затем по кругу обвяжите крючком край горловины и рукавов следующим образом: *столбик б/накида, 3 в.п., одну петлю основания пропустите* и повторите от* до* до конца ряда.

Сборка: сшейте боковые стороны, рукава, линии плеч, вшейте рукава в проймы.

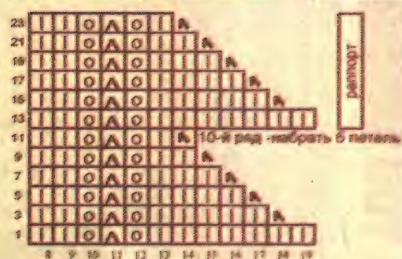
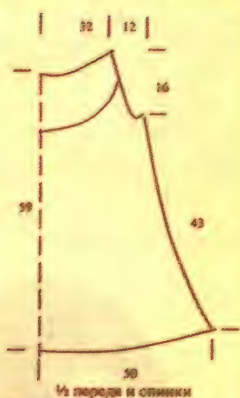


Схема II

Условные обозначения:

- knit, вяжите следующим
- изнаночный петля
- лицевая петля
- две петли вместе с наклоном вправо
- две петли вместе с наклоном влево
- накид
- 3 петли провязать вместе
- из 1 петли провязать 3: лиц, изнан, лиц
- из 1 петли провязать 7: лиц, изнан, лиц, изнан, лиц, изнан, лиц



Такая майка-топ с открытыми плечами, облегаяющая грудь и расклешенная книзу, станет вашим верным спутником в теплый летний день. В сочетании с джинсами она подарит вам уверенность в себе.

Не забудьте перед началом работы связать образцы узоров и сверить их с вашими размерами.

Вам потребуются: пряжа белого цвета (хлопок 50%, вискоза 50%; 420 м/100 г) — ок. 500 г; крючок 1,75; игла для сшивания; 4 пуговицы золотистого цвета.

Описание работы

Спинка: набрать 9 в. п., 3 в. п. подъема, далее вязать по схеме I (центр спинки обозначен на схеме стрелкой). Ст. с/н. следующего ряда провязываются не над, а между ст. с/н. предыдущего ряда. Связать 18-20 р., пока в полотне не окажется 128 ст. с/н. (число, кратное 18, плюс 2 ст. — краевые).

Перейти на вязание по **схеме II**. Связать по схеме 6 р. Далее начинать убавления с боков маечки. Линия убавления обозначена на схеме как «боковая линия». Провязав 43 см, начните убавления для пройм. Еще через 8 см — убавления для горловины спинки. Полотно сверяйте с выкройкой.

Левая полочка: набрать 9 в. п., 3 в. п. подъема, далее вязать по **схеме I**, затем по **схеме II** аналогично спинке.

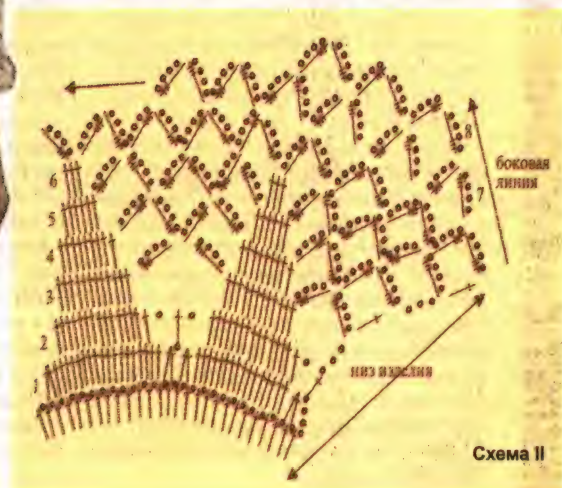
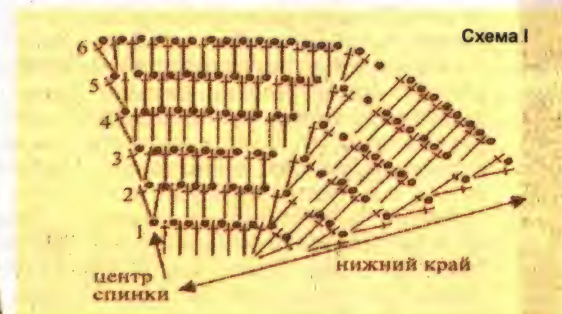
Провязав 43 см, начните убавления для пройм, еще через 3 см — убавления для горловины переда. Для выравнивания угла и украшения майки провяжите от низа майки на высоту 20 см 4 сокращенных ряда «зигзагов» по **схеме II**.

Правая полочка: вязать симметрично левой. Не забудьте сделать 3 петли для пуговиц на расстоянии 10 см друг от друга.

Сшейте боковые швы. Обвяжите низ изделия 4 р. «зигзагов».

Горловина: обвяжите горловину 5 р. ст. с/н., дополнительно прибавив между передним и задним полотном по 35 п. для бретелек. На правой полочке сделайте в полотне 1 петлю для пуговицы.

Пришейте пуговицы.



Условные обозначения:

- - воздушная петля (в.п.)
- - столбик без накида (ст.б/н)
- ▬ - столбик с накидом (ст.с/н)
- ⌢ - столбик с 3 накидами (ст.с 3 н.)

В жакетике со спущенными плечами, высоким воротником-стойкой и замшевыми застежками вы непременно обратите на себя внимание. Он подчеркнет вашу раскрепощенность и оригинальность.

Не забудьте перед началом работы сделать из бумаги выкройку в натуральную величину и почаще прикладывайте к ней вязанье.

Вам потребуются: нитки темно-синего цвета (100 м/100 г — 550-600 г), спицы № 5; 3 застежки, вспомогательная спица для вывязывания «кос», толстая игла для сшивания.

ОПИСАНИЕ УЗОРОВ

Узор № 1 («коса» по краю жилета): набрать на спицы 13 п.

1-й ряд: 1 п. снять, 1 изн., 9 лиц., 2 изн.

2-й ряд: 1 п. снять, 1 лиц., 9 изн., 2 лиц.

До 6-го ряда все нечетные ряды вязать как 1-й, все четные — как 2-й.

7-й ряд: 1 п. снять, 1 изн., 3 п. снять на вспомогательную спицу, оставить перед вязанием, 3 лиц. с основной спицы, 3 лиц. со вспомогательной спицы, 2 изн.

До 12-го ряда все нечетные ряды вязать как 1-й, все четные — как 2-й.

13-й ряд: 1 п. снять, 1 изн., 3 лиц., 3 петли снять на вспомогательную спицу, оставить за вязанием, 3 лиц. с основной спицы, 3 лиц. со вспомогательной спицы, 2 изн.

До 18-го ряда все нечетные ряды вязать как 1-й, все четные — как 2-й.

Узор повторяется с 6-го по 18-й ряд. Провязывается по переду и спинке.

Узор № 2 (по центру перед): набрать на спицы 18 п.

1-й ряд: лицевые п.

2-й ряд: 1 п. снять, 4 лиц., 8 изн., 5 лиц.

3-й ряд: 1 п. снять, 4 лиц., поднять протяжку между петлями и провязать ее перекрещенной лицевой петлей (далее — провязать протяжку), 8 лиц., провязать протяжку, 5 лиц.

4-й ряд: 1 п. снять, 5 лиц., 8 изн., 6 лиц.

5-й ряд: 1 п. снять, 5 лиц., провязать протяжку, 8 лиц., провязать протяжку, 6 лиц.

6-й ряд: 1 п. снять, 7 лиц., 8 изн., 7 лиц.

7-й ряд: 1 п. снять, 6 лиц., провязать протяжку, 8 лиц., провязать протяжку, 7 лиц.

8-й ряд: 1 п. снять, 7 лиц., 8 изн., 8 лиц.

9-й ряд: 1 п. снять 7 лиц., 4 п. провязать вместе лиц, 4 п.

провязать вместе лицевой, 8

лиц. Узор повторять с 1-го по 8-й ряд.

Описание работы

Перед (левая полочка): набрать на спицы 5 п. для узора № 2 и 11 п. для узора № 1.

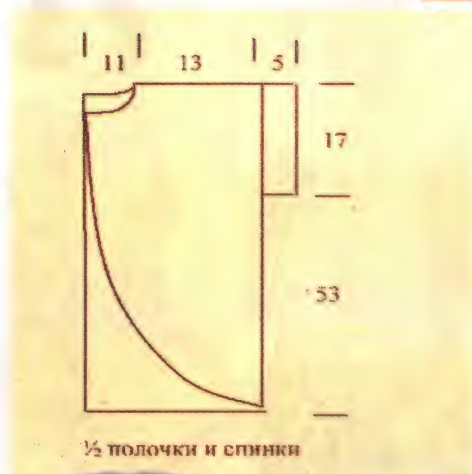
Начиная со 2-го ряда, прибавлять в каждом р. между узорами по 1 п. для образования закругления полочки, пока на полочке не образуется 24 п. для узора № 2. Вязать вверх без изменения количества петель до горловины. Вывязать горловину. Правую полочку связать симметрично левой.

Спинка: связать отдельно полосу по узору № 1 по ширине спинки. Из края вытянуть необходимые 50 п. и вязать вверх без изменения количества петель около 62 см.

Стойка: сшить плечевые швы. Набрать из горловины 60 п. и провязать резинкой 3х3 10 см.

Рукав: набрать из края проймы по 17 см со стороны спинки и перед. Провязать по 10 р. резинкой 3х3.

Сборка: сшить боковые швы, пришить на машинке 3 застежки.



Подготовила Юлия ИВАНОВА

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10





ПЛАТЬЯ ДЛЯ ВЫПУСКНОГО

В этом сезоне платья выпускного вечера особенно элегантны, изысканны и следуют последним модным тенденциям. В тренде модели мини, до середины бедра и «в пол» с глубоким разрезом.

1 Многослойное платье из капрона с рисунком горошек из однотонного трикотажа. Необычность данному наряду придают оригинальные рукава-реглан со множеством складок, паты с пряжками на рукавах и однотонный воротник с брошью.

2 Короткое ярко-красное платье выглядит очень нарядно за счет необычной драпировки по переду. В тон ему подобраны сумка, широкий пояс и обувь.

3 Белое в сочетании с черным — это классика, которая не выходит из моды уже несколько лет. В этом мини-платье удачно сочетается белый верх с черным поясом и подкладкой. Дополнительным украшением служат фигурные вырезы по переду и отстрочки по юбке.

4 Сама элегантность: нежный голубой шифон, вышивка по переду, глубокий вырез и струящийся шарф. Такое платье подойдет для любого торжества.

5 Простое по крою платье выглядит очень изысканно, благодаря глубокому вырезу и рюшам с цветами из такой же ткани по переду.

6 В этом белом мини-платье необычно всё: высокий воротник-стойка с отстрочками контрастными нитками и такими же элементами по поясу, широкие рукава, собранные на нити-резинки в нескольких местах, и сборки по лифу и юбке.

7 Мини-платье, оно же комбинезон нежно-персикового цвета — очень необычное решение, которое подойдет только выпускницам с идеальной фигурой. Открытые плечи и огромный цветок из этой же ткани подчеркивают особое очарование этой модели.

8 Не платье, а костюм для выпускного вечера — это тоже идея! Если верх жакета украсить объемными цветами из такой же ткани, то наряд заиграет новыми красками.

9 Несколько слоев органзы разного цвета: красного, синего и черного — делают эту модель по-своему изысканной и оригинальной. В таком платье не стыдно отправиться на любое торжество.

10 Сложное по крою белое платье из тонкой шерсти подчеркивает зеленая

бахрома из перьев по отлетной детали полочки. Эта модель подойдет тем, кто любит выглядеть ярко и дерзко!

11 Мини-платье с длинным шлейфом, украшенное перьями, настоящая находка для тех, кто хочет привлечь к себе внимание. Красиво, нарядно и элегантно!

12 Платье нежно-серого цвета сшито из тканей-компаньонов: однотонной и такой же с металлизированным рисунком. Необычность данной модели придает высокий разрез и один супердлинный рукав с таким же глубоким разрезом.

13 Платье из разноцветного шифона украшено крупными золотистыми пайетками, благодаря чему этот наряд выглядит особенно утонченно.

14 Короткие модели никогда не выходят из моды. Подтверждение тому — это черно-белое платье с фигурным вырезом по полочке и вышивкой пайетками по поясу и юбке изделия.

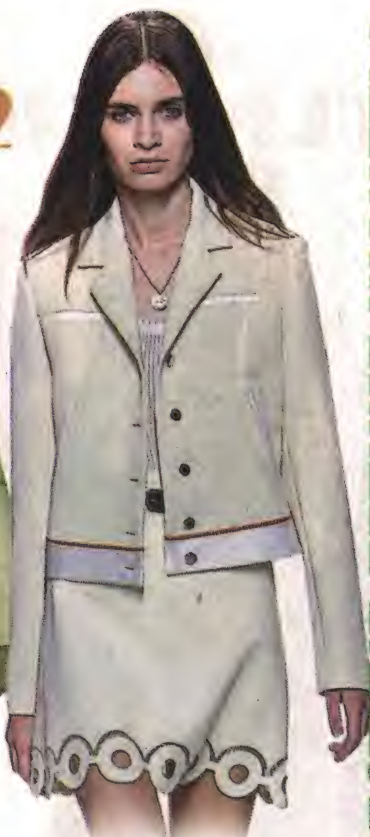
15 Длинному платью с открытыми плечами и корсетным лифом особый шарм придает насыщенный баклажанный цвет, драпировка по верху и большая вышивка пайетками по переду.

Подготовила Светлана ЛУНИНА

1



2



ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЕ ЖАКЕТЫ

1 Жакет-накидка с капюшоном бледно-зеленого цвета из экокожи как нельзя лучше подойдет для прохладного летнего вечера. Его можно удачно сочетать с любым предметом гардероба.

2 Светлый жакет строгого покроя выглядит необычно за счет металлических пуговиц и контрастной тесьмы красного цвета по бедрам. Блейзер отделан шелковой белой тканью по поясу, прорезным карманам и кокетке перед.

3 Любительницам экстравагантных нарядов подойдет эта кожаная куртка-косуха с открытыми плечами. Крупные цепи и металлические молнии служат дополнительным декором этой модели.

4 Белый блейзер без застежки с поясом-шнуром, воротником-стойкой и несколькими крупными клапанами идеально смотрится с брючным комплектом.

5 Коричневый жакет-плащ с укороченным передом — очень экстравагантная модель. Он и от дождя защитит, и добавит образу легкую утонченность.

6 Жакет в мелкую клетку из габардина выглядит очень изысканно, благодаря отлетным деталям в виде крылышек по окату рукавов. Глубокий вырез лишний раз подчеркнет стройную фигуру обладательницы этого наряда.

7 Если несколько застежек-пат с металлическими пряжками сделать подряд по всей линии перед, то получается очень оригинальная модель. В таком наряде завистливые взгляды окружающих вам точно обеспечены!

Самые модные жакеты наступившего весенне-летнего сезона — от классических блейзеров до необычных моделей с оригинальными деталями. Выберите тот, который подойдет именно вам!

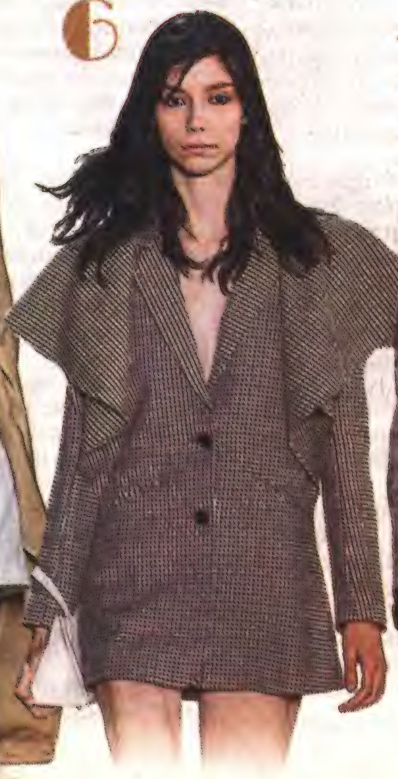
3



5



6



7



4



Поклонницы оригинальной стильной одежды в этническом стиле наверняка оценят юбки «бохо», которые набирают популярность в этом сезоне. Они необыкновенно комфортны, отличаются свободой кроя, колоритом и многослойностью.

Выкройка в стиле «солнце», как нельзя лучше подходит для создания такой модели. Красиво смотрятся юбки, сшитые из полос тканей, разных по фактуре и расцветке и украшенные разными вставками необычной формы, шнурами, тесьмой, кружевными и атласными лентами.

Если юбка многослойная, то каждую ее деталь также можно украсить декоративными элементами, и тогда модель заиграет новыми красками. Фантазия здесь безгранична!

Из тканей предпочтение следует отдавать натуральным материалам — льну и хлопку, которые не только хорошо держат объем, но и комфортны в носке в жаркое время года.

Для классической модели характерна длина в пол, но при желании длина может измениться и до миди (более короткие варианты смотрятся менее интересно). Хорошо сочетаются такие фасоны с топами, блузками и жакетами. Что касается обуви, то для них идеально подойдет обувь на сплошной подошве: сандалии, босоножки, балетки и т.п.

ЮБКИ В ЭТНИЧЕСКОМ СТИЛЕ



БЛОНДИНОК!

РОССИЙСКИЙ ГОРОД БЛОНДИНОК

В России больше всего блондинок живет в Архангельской и Мурманской областях и в Карелии. А «городом блондинок» негласно считается Калининград, жители которого даже решили установить на побережье Балтийского моря памятник самим себе — красивым, умным и успешным!..

БЛОНДИНЫ: КТО ОНИ?

Для ученых мужей — биологов, генетиков, антропологов — до сих пор не совсем ясно, откуда появилось такое разнообразие цвета волос вообще и «блондинистых» — в частности.

По гипотезе канадского антрополога Питера Фроста, белокурые и другие «яркие» гены закрепились еще в первобытную эпоху: белокурые обитательницы пещер гораздо сильнее привлекали внимание мужчин, нежели темноволосые!

Натуральные блондины встречаются наиболее часто среди жителей северной и восточной Европы. Вообще, цвет волос (и цвет глаз!) среди населения этих регионов более разнообразен по сравнению с другими народами.

КАКИЕ БЫВАЮТ БЛОНДИНЫ?

- **Белобрысые** — с очень светлыми, почти белыми волосами.
- **Льняные** — с белыми или почти белыми волосами серого или желтого оттенка.
- **Платиновые** — с белыми или почти белыми волосами серого оттенка.
- **Золотистые** — со светло-желтыми волосами.
- **Кукурузные** — с ярко-желтыми волосами.
- **Пепельные** — со светло-русыми волосами серого оттенка.
- **Пшеничные** — со светло-русыми волосами желтого оттенка.
- **Русые** — волосы серого или светло-коричневого оттенка.

ОНА БЫЛА ПЕРВОЙ

Говорят, что некрасивых женщин не бывает. Бывают красивые, очень красивые и блондинки.

Самой первой (правда, мифической) европейской блондинкой по праву считается древнегреческая богиня любви Афродита. Почему она считалась самой красивой на Олимпе? Просто Зевс дал ей то, чего не было ни у одной другой богини Олимпа — прекрасные золотистые волосы!

АНТИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Мода на светлые волосы то и дело возникала в течение всей европейской истории.

Классические гречанки были в основном брюнетками и осветляли волосы с помощью кислого ослиного молока.

Основная масса полноправных римских граждан — и патрицианки, и плебейки — также были темноволосыми, а быть блондинкой считалось очень модным лишь в среде гетер. Но потом и вполне благопристойные римлянки изменили свое отношение к светлым волосам. Женщины победнее часами просиживали на крышах домов, чтобы волосы, смоченные рисовым отваром, выгорели на солнце, а знатные матроны для осветления волос использовали смесь золы бука и козьего жира («галльское мыло»).

СРЕДНЕВЕКОВЬЕ: ВЕДЬМЫ И МАДОННЫ

Когда началось «темное средневековье», католическая церковь, возможно, памятуя о гонителе христиан Нероне, предпочитавшем золотистые парики, поспешила объявить всех любителей обесцвечивать волосы исчадиями ада!

Только художникам эпохи Возрождения удалось «обелить» светлый идеал. Первым, осмелившимся на это, стал итальянский художник Томмазо Мазаччо: он изобразил Магдалину блондинкой! А затем и любимец публики Рафаэль посчитал, что Дева Мария и ангелы — блондины. С их легкой руки (и в прямом, и в переносном смысле) с тех пор блондинки восстановлены в правах...

«НИЧТО ТАК НЕ КРАСИТ ЖЕНЩИНУ, КАК ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА!»

Процедуру превращения в блондинок значительно упростил в XIX веке месье Гуго, личный парикмахер жены императора Наполеона III: он впервые начал применять перекись водорода для осветления волос — тем самым сделал это «волнующее превращение» доступным для большинства женщин.

«ПЕРЕКИСЬ ДЕЛАЕТ КАРЬЕРУ!»

По мнению психологов, блондинками часто становятся те, кто стремится сделать карьеру, и по мере продвижения «наверх» перекрашивают волосы во все более светлые тона. Например, будущий крупный государственный деятель англичанка Маргарет Хильда Роберте начала понемногу осветлять волосы незадолго до своей свадьбы с процветающим бизнесменом Дэнисом Тэтчером. Дальше было всё светлее и светлее...

Практически тот же путь прошла и Хилари Клинтон.

ГРОЗИТ ЛИ БЛОНДИНАМ ВЫМИРАНИЕ?

Существует легенда, распространяемая СМИ со ссылкой на неких канадских и немецких ученых, а также на Всемирную организацию здравоохране-

Красивые женские волосы в большинстве мировых культур всегда были объектом страсти и сексуального влечения, а если они еще были светлых оттенков, то у мужчин вообще не оставалось шансов избежать соблазна.

31 мая на всей планете Земля все светловолосые и примкнувшие к ним отмечают свой профессиональный праздник — Всемирный день блондинок!

Российские героини анекдотов и почитательницы перекиси водорода, любимицы настоящих джентльменов и обладательницы женской логики в квадрате (или в кубе?) впервые отметили эту «важнейшую» дату в 2006 году. И не просто отметили, а еще и решили наградить себя, любимых, учредив десяток номинаций эксклюзивной премии «Бриллиантовая шпилька», которую им вручали, естественно, самые красивые блондины страны!

ния (ВОЗ). Эта легенда утверждает, что примерно через 200 лет натуральных блондинов на земле может не остаться, ведь их количество стремительно сокращается: в мире сегодня лишь 14% людей имеют светлые волосы!

По этой же легенде страной, где родится последний блондин (или блондинка), будет Финляндия — страна с наибольшим процентом блондинов в настоящее время.

Несмотря на явно надуманную «сенсационность» таких сообщений, представители ВОЗ сочли необходимым выступить с заявлением, что организация никогда не проводила исследований этого предмета, и сообщения об этом — обычная «утка». А действительно серьезные ученые добавляют: то, что ген светлых волос является рецессивным (подавленным), не означает, что он навсегда исчезнет из нашей ДНК; даже не проявляясь, он будет передаваться от одного поколения к другому.

«НАПАДАЮЩИЕ» И «ЗАЩИТНИКИ»

Среди известных «защитников блондинов» — знаменитая польская писательница Иоанна Хмелевская. Она неоднократно признавалась в своей страстной любви к блондинам и писала, что, даже отправляясь утром на работу в переполненном автобусе, всегда машинально краем глаза фиксировала наличие в салоне блондина!

А известный «нападающий» Шекспир, восславляя в сонетах свою «смуглую леди», яростно отстаивал превосходство темных волос над светлыми...

ЗНАМЕНИТЫЕ А-ЛЯ БЛОНДИНКИ

Мэрилин Монро

Превращение Нормы Джин Бейкер в Мэрилин Монро и придание ему своим каштановым волосам оттенка, который теперь называют «платиновый», сотворило настоящий парадокс: именно она стала мировым идеалом абсолютной блондинки!

Мишель Мерсье

Став «золотистой» для того, чтобы получить главную, «звездную» роль в своей жизни и стать знаменитой Анжеликой, Мишель и в жизни оказалась «самой сводящей с ума», как ее называл журнал «Пипл». Ее первый муж сошел с ума от ревности, а третий — по той же причине даже пытался убить!

Джейн МЕНСФИЛД

Несмотря на то, что она была самой умной актрисой Голливуда (ее IQ = 163!), блондинкой месяца журнала «Плейбой»

и самой желанной женщиной Америки, а ее размеры (102-46-89) знали абсолютно все американские мужчины, в истории она осталась навсегда как модель блондинка (правда, крашенная), с которой срисовали куклы Барби.

Помела АНДЕРСОН

Как широко известные крупные габариты главных деталей верхней части ее тела «созданы» силиконом, так и ее яркая «блондинистость» сотворена краской!

Джин ХАРЛОУ

Звезда американского кино 1930-х годов родилась темноволосой, но созданный именно ею образ блондинки убедил европейцев, что не только проститутки хорошо выглядят с обесцвеченными волосами.

Джеессика АЛЬБА

Ей пришлось стать блондинкой для съемок в фильме «Фантастическая четверка» и в этом образе она сразила наполеона ассистента режиссера. Судя по всему, и то и другое ей понравилось!

Мадонна

Мама — жгучая итальянка, папа — жгучий итальянец. В кого могла пойти дочка... если бы не достижения химии?

Шакира

Разве может поющая звезда Америки не быть блондинкой? Вот и Шакира!.. А ведь мама — жгучая колумбийка, папа — жгучий ливанец... Но либо ты — блондинка Шакира, либо — просто жгучая...

Любовь ОРЛОВА

Потомственная аристократка по родословной и актриса оперетты по судьбе, блондинкой стала по случаю, оказавшись счастливым. Узнав, что известный режиссер Александров придет в театр для отбора девушек в киномассовку, натуральная шатенка осветлила волосы, и Александров

сразу же выделил ее светлую голову... Все-таки канадский антрополог прав!..

ОДНАКО-САМЫЕ УМНЫЕ!

Всемирный День блондинок — это праздник очень небольшой части человечества, в отношении которых сложился достаточно обидный стереотип о «не очень высоком» уровне интеллекта.

А между прочим, в 2003 году были опубликованы поразительные (для придерживающихся вышеуказанного стереотипа) результаты исследования британского телевидения, в ходе которого было опрошено 90000 респондентов. Исследование, где респонденты отвечали на 70 вопросов (знание языка, математики, способность мыслить логически и образно), выявило, что блондинки-то как раз умнее не только брюнеток, но и всех остальных — шатенок, рыжих и даже лысых! Их коэффициент интеллекта оказался значительно выше.

Так что распространенное среди сильной половины человечества мнение о том, что характерной чертой блондинок является пониженный интеллект, объясняется просто: сами мужчины в их присутствии заметно глупеют!

ПРОСТО ИНТЕРЕСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Американские биологи считают, что комары тоже предпочитают блондинок.

Среднее количество волос на голове у рыжих — 80 тысяч, у брюнеток — 100 тысяч, а у блондинок — 140 тысяч, но у блондинок самые тонкие волосы.

Каждый человек имеет индивидуальный, едва уловимый запах. Французские ученые установили, что он зависит от цвета волос: блондинки пахнут амброй, брюнетки — фиалкой, а шатенки — мускусом. Для мужчин запах амбры — наиболее привлекателен...

Для того, чтобы ребенок родился блондином, оба его родителя и родители родителей должны иметь светлые волосы.

В результате долгого голодания темные волосы могут посветлеть, но это уже — признак болезни.

Блондины более чувствительны к боли, чем черноволосые.

В мире лишь около пяти процентов женщин не красят волосы!..

Многие женщины специально перекрашивают волосы в белый цвет, думая, что это изменит их судьбу, сделает успешней. Кому-то даже удается добиться этой цели. Всем ступившим на этот путь желаем удачи!

P.S. Всемирный День блондинок совпадает со Всемирным Днем отказа от курения. Поэтому блондинки всего мира предупреждают: «Курение опасно для вашего здоровья!»

КТО ИДЕТ РЯДОМ

О характере человека можно судить по различным факторам: его внешности, жестикуляции, мимике и т. д. А вот походка тоже может рассказать о многом. Она, почти как глаза, отражает душу человека: зажим, скованность, эмоции - все влияет на походку, меняя ее. Это касается и мужчин, и женщин. Но именно представителей сильной половины человечества походка выдает, что называется, «с головой». Один идет сбоку, ступая нога в ногу, а второй рыщет вокруг, как хищник, ищущий добычу. Как разгадать, что он за человек, по тому, как он идет рядом с вами?

ЭГОИСТ ИДЕТ ВСЕГДА ВПЕРЕДИ

Есть торопыги, которые идут с комфортной для них скоростью, не обращая внимания, успевает за ними спутница или нет. Если вы любите быть с мужчиной на равных, такой мужчина вам не подходит. Он думает только о себе, эгоистичен и ненадежен, не умеет подстраиваться под других и способен бросить вас на произвол судьбы.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Торопыги легко могут найти общий язык с женщинами, которые любят быть в тени мужчины и целиком принимать его решения.

ПИКАПЕР ХОДИТ СЛЕВА

Не обгоняя, и не отставая от женщины, ходят мужчины, которые уважают свою спутницу, хотят ей понравиться и в отношениях предпочитают равноправие. Но, возможно, с вами рядом идет «пикапер», у которого на уме только соблазнить вас.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Чтобы определить с большой долей уверенности, попался вам соблазнитель или порядочный мужчина, перестройтесь во время ходьбы: обгоните его, отстаньте, встаньте с другого бока (пикаперы предпочитают идти слева от спутницы) и посмотрите на его реакцию. Пикапер постарается встать слева, а просто интересующийся вами мужчина будет рад идти рядом, неважно с какой стороны.

НЕ ГЛЯДЯ ПОД НОГИ

Вам кажется, что ваш новый знакомый слишком горд и сам цены себе не знает, даже ходит, задрав подбородок и не глядя под ноги? Напрасно вы считаете его заносчивым. Так обычно ходят не-

уверенные в себе мужчины, которые принимают гордый вид, чтобы сохранить дистанцию между собой и другими людьми.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Переделать такого мужчину, конечно же, невозможно. Но если вы проявите побольше внимания и уважения, то его неуверенность сменится на любовь и уважение к вам.

СМОТРИТ ТОЛЬКО ПОД НОГИ

Он едва волочит ноги и смотрит, как правило, вниз, словно разглядывая, что лежит под ногами. Это не однозначный признак: медленная походка с опущенной головой может отражать сосредоточенность человека на какой-то проблеме. При этом нередко руки бывают заложены за спину.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Возможно, мужчина сейчас переживает не самый легкий период в жизни, поэтому ему просто необходимы ваша забота, поддержка и внимание.



СМЕЛО И УВЕРЕННО

Ровная, уверенная походка говорит о мужчине смело, решительно, настырном и упрямом. Он прямолинеен в высказываниях, что приносит ему массу неприятностей в жизни. Наверняка он любит спорт, может даже быть профессиональным спортсменом.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Можете полностью расслабиться. Вам не надо ничего доказывать и бороться за собственное пространство. С таким мужчиной вы будете чувствовать себя как за каменной стеной.

БЫСТРЫМИ, НО МЕЛКИМИ ШАГАМИ

Если мужчина делает быстрые, но мелкие шаги, это, значит, и в жизни он всё делает быстро. Характер такого человека сильный и целеустремленный. Мужчина, имеющий такую походку, достигает больших высот в карьере или бизнесе. Правда, у него есть существенный недостаток — он больше заботится о себе, чем о своих близких.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Вы сможете построить отношения с мужчиной-карьеристом только в том случае, если сами напроць лишены карьерных амбиций.

МЕДЛЕННО, НО ШИРОКИМИ ШАГАМИ

Некотрые мужчины, несмотря на то, что у них ноги длиннее, чем у женщин, любят ходить очень медленно, но широкими шагами. Заставляя женщину принаравливаться к его шагу, он таким образом контролирует ситуацию. Такие мужчины обычно действуют исподтишка. Они, как и торопыги, любят оставлять последнее слово за собой,



только действуют тоньше, изощренней, и оттого действенней.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Связав с ним судьбу, вы так и будете всю жизнь под него подстраиваться.

СИЛЬНО РАЗМАШИСТЫМИ ШАГАМИ

По такой манере ходить можно сделать вывод об экстравертности, предприимчивости, активности и усердии. Если такая ходьба сопровождается ритмичным раскачиванием рук и, возможно, всего туловища, то в таком случае она скорее сигнализирует о том, что мы имеем дело с человеком, который полностью пребывает во власти своих побуждений, и не склонен подчиняться чужому влиянию.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Если вас устраивает мужчина, который живет только сегодняшним днем, то вы можете быть счастливы с ним.

ИДЕТ, КАК ТАНЦУЕТ

«Танцующей» походкой ходят легкие в общении мужчины, которые любят жизнь во всех ее проявлениях. Но для того, чтобы реализовать свое жизнелюбие, им обязательно надо иметь определенный статус. Поэтому, как правило, «танцую-



щие» при ходьбе мужчины — это целеустремленные карьеристы.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Женщины, причем, именно во множественном числе, для таких мужчин всегда на втором, а, возможно, даже на третьем месте после работы и друзей или хобби. Если вас устраивает такой вариант, то между вами возможен счастливый союз.

СЛИШКОМ РАЗМЕРЕННО

Как правило, человек, погруженный в свои мысли или проблемы, делает медленные и размеренные шаги. Так ходят, обычно, творческие люди: художники, поэты, музыканты. Такой стиль ходьбы говорит о романтической и сентиментальной натуре, для которой их внутренний мир важнее окружающей действительности.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Ужиться с такими мужчинами сможет только такая же творческая натура.

РУКИ В КАРМАНАХ

Мужчины, которые при ходьбе даже в теплую погоду держат руки в карманах, скорее всего, повышено критичны и скрытны; им нравится главенствовать и подавлять.



КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Если вы встретили такого мужчину, то имейте в виду, что он сможет ужиться только с «серой мышкой», которая во всем будет ему подчиняться и «боготворить» его.

ЗВУЧНАЯ ХОДЬБА

Звучная ходьба, подчеркнутый стук обуви говорит о несдержанности характера, бесцеремонности. Такой мужчина наверняка слишком самоуверен и самовлюблен, он привык доминировать в отношениях, и свое мнение считает единственно верным. Для него спутница жизни всегда будет на вторых ролях.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Если вы готовы во всем беспрекословно подчиняться мужчине, то такой кавалер подойдет вам как нельзя лучше.

МЕЛКИМИ ШАЖКАМИ

Короткие или мелкие шажки говорят об интровертированности. Мужчина с такой походкой всегда держит себя в руках, демонстрируя осмотрительность и расчетливость. В основе такой походки лежит бессознательная готовность при необходимости быстро изменить направление. Если в такой походке не выражен четкий ритм, то это показывает боязливого и нервного человека, готового при малейшем риске сразу же уклониться, свернуть в сторону.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Имейте в виду, что в отношениях с вами он всегда будет педантичен и малообщителен.

НОСКАМИ ВНУТРЬ

Мужчины робкие, некоммуникабельные ходят носками вовнутрь. У них слишком занижена самооценка, и новые отношения с женщиной, даже сильно нравящейся им, для них всегда стресс.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Если вы хотите расположить такого мужчину к себе, побольше хвалите его, восторгайтесь его знаниями и умениями, и тогда он раскроет вам свою душу.

СПОТЫКАЮЩАЯСЯ ПОХОДКА

Перывистая, спотыкающаяся походка говорит о раздвоенности и робости. Такой мужчина всегда скован и не уверен в себе. Ему регулярно приходится бороться с внутренними противоречиями.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ? Зачастую такие мужчины остаются холостяками всю жизнь. А если и решают связать себя узами брака, то только с мягкими, добрыми, податливыми женщинами.



Гороскоп

с 15 мая по 15 июня

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН С 15 по 19 мая возможны затруднения в делах, ухудшение самочувствия. После 20 мая появится тяга к общению, новаторству и переменам. В первой декаде июня возможны удачные поездки, интересные для дела, и контакты. Финансовые позиции будут устойчивы. В личной и семейной жизни серьезных проблем не ожидается.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 22, 27. В июне: 1, 5, 9, 14.

ТЕЛЕЦ Во второй половине мая появятся неплохие возможности, чтобы укрепить свое финансовое благополучие и быть успешным в любых начинаниях. В первой половине июня положение звезд будет благоприятствовать успешной реализации всего задуманного. Это хороший период для вступления в брак и заключения долговременных партнерских отношений.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 20, 25, 30. В июне: 4, 8, 12.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине мая предстоит заниматься организационными вопросами, решать финансовые проблемы. Будьте внимательны, так как не все деловые партнеры надежны. Первая половина июня будет беспокойным периодом. С 8 по 15 июня возможны сложные, запутанные ситуации в карьере и бизнесе, привлекательные заработки могут оказаться аферой и иметь скрытые опасности.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 22, 27. В июне: 1, 5, 8, 14.

РАК Во второй половине мая в деловых и личных отношениях могут возникнуть сложные проблемы. Однако до кризиса дело не дойдет. В самые сложные моменты руку помощи протянут друзья. В первой половине июня звезды обещают много благоприятных событий. Деловые поездки, встречи и переговоры пройдут удачно. Финансовая ситуация ожидается спокойной. В плане здоровья следует больше времени уделять отдыху и сну.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 21, 25, 31. В июне: 4, 7, 13.

ЛЕВ Во второй половине мая не откладывайте реализацию пришедших вам в голову идей. Несмотря на большой объем работы, старайтесь следить за своим здоровьем. Не злоупотребляйте едой и спиртными напитками. Первая половина июня — сложный период. Возможна активность завистников или конкурентов. Новые проекты или переговоры могут оказаться неэффективными или будут проходить с осложнениями.

Неблагоприятные дни в мае: 19, 23, 29. В июне: 2, 6, 10, 15.

ДЕВА С 15 мая по 15 июня возможны поездки, встречи и переговоры профессионального плана, а также вложение средств на развитие дела и на крупные приобретения. Финансовая ситуация этого периода улучшится. С 8 по 15 июня в делах возможны проблемы. Не исключено ухудшение состояния здоровья, неожиданные травмы, обострение хронических заболеваний. Будьте осторожны и не забывайте о профилактических мерах.

Неблагоприятные дни в мае: 15, 21, 26, 30. В июне: 3, 7, 12.

ВЕСЫ С 15 мая по 8 июня у многих людей этого знака возможен беспокойный период. Кого-то ожидает смена места работы, кто-то займется расширением своего бизнеса и увеличением доходов, а кто-то будет разбираться в причинах своих финансовых потерь. В этот период следует остерегаться азартных игр и рискованного капиталовложения.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 24, 29. В июне: 2, 6, 11, 15.

СКОРПИОН Во второй половине мая придется заниматься невыполненными обязательствами, оказывать поддержку старым друзьям и знакомым. В первой половине июня возможны проблемы с судебными и налоговыми органами. Чтобы состояние здоровья не очень тревожило, не перегружайте свой организм ни физически, ни умственно. Больше внимания уделяйте отдыху и сну.

Неблагоприятные дни в мае: 15, 20, 25, 30. В июне: 3, 7, 13.

СТРЕЛЕЦ После 15 мая многие сумеют решить возникшие проблемы в семье, с детьми, урегулировать спорные вопросы на работе. В конце мая и в начале июня в личной жизни вероятны положительные перемены. Появится возможность для романтических путешествий. После 9 июня придется работать с большой нагрузкой. Финансовая ситуация значительно улучшится, но не исключено, что придется отдавать и свои долги.

Неблагоприятные дни в мае: 18, 24, 28. В июне: 1, 6, 11, 15.

КОЗЕРОГ Во второй половине мая на работе возможны серьезные перемены. У кого-то прибавится обязанностей, а кому-то может быть предложена новая должность или работа. Конфликтные ситуации возможны в период с 17 по 20 мая. В первой половине июня придется много работать, чтобы обеспечить себе финансовый успех. С 9 по 14 июня состояние здоровья будет неустойчивым, а проблемы в семье или на работе могут нарушить планы на отдых.

Неблагоприятные дни в мае: 17, 21, 25, 31. В июне: 4, 8, 13.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине мая личная и семейная жизнь будет протекать в спокойном русле. Возможны крупные расходы на путешествия, на ремонт, на крупные покупки предметов быта. В первой половине июня многие планы и поставленные цели будут реализованы. Здоровью в основном ничего не угрожает, однако не перегревайтесь на солнце и не злоупотребляйте загаром.

Неблагоприятные дни в мае: 19, 23, 28. В июне: 1, 6, 10, 15.

РЫБЫ Во второй половине мая на работе сложных проблем не предвидится, но финансовая ситуация будет сложной, вероятность расходов достаточно велика. В первой половине июня главные события могут происходить дома, в семье, в отношениях с близкими. В бизнесе можно ожидать успеха, получение хорошей прибыли, удачные сделки с недвижимостью, получение кредита на очень выгодной основе. Здоровье большинства будет в пределах нормы.

Неблагоприятные дни в мае: 16, 21, 26, 31. В июне: 3, 9, 12.

В ТРОЛЛЕЙБУСЕ

В троллейбус на остановке вбежала жизнерадостная девочка лет пяти-шести, а за ней не без труда влезла маленькая сухонькая старушка в стареньком платочке, с авоськой в руках.

— Гляди, бабуль! Вот здесь местечко есть! — позвала бабушку девчушка, углядев свободное место.

В это время троллейбус тронулся, и старушка, качнувшись, наступила на ногу полной женщине с огромной сумкой и букетом сирени. Девочка, крикнув:

— Осторожно, бабушка! — кинулась помогать бабуле. Протянула той руку, и старушка, трогательно схватившись за детскую ручку, наконец-то добралась до сиденья.

— Выперлась, старуха! Что тебе дома не сидится? Уж на покой пора, а она все ездит куда-то! В поликлинике от вас проходу нет, в транспорте на ноги вечно наступае, еще и без очереди постоянно везде лезете! — заорала вдруг полная женщина, угрожающе тряхнув букетом.

Бабушка посмотрела на женщину, на сирень, и вдруг, совсем неожиданно, улыбнулась.

— Смотрите, она еще и смеется! — взвизгнула женщина.

Но старушка уже не слышала, она задумчиво смотрела в окно...

... Была весна 1945 года. Их полк стоял под Берлином. Она работала медсестрой в лазарете, который развернули в немецкой школе. Последние дни были особенно напряженными. Раненых поступало больше, чем когда-либо. Сестер и санитарок катастрофически не хватало, поэтому им помогали больные, которые немного окрепли и ходили. Среди добровольных помощников был польский солдат Вацлав. Как только он начал передвигаться на костылях, то уже от молодой красивой медсе-

стры Антонины не отходил ни на шаг. Помогал ухаживать за больными, сам делал перевязки. Тонечка не раз находила у себя на кровати то конфету, то яблоко. Откуда Вацлав их доставал, никто не знал. Иногда он приходил под окошко каморки сестринской и тихо напевал какие-то веселые польские песенки, чем веселил всех, кто слышал его.

Антонине нравился веселый голубоглазый паренек с родинкой на щеке и светлыми вьющимися волосами. А он все время говорил: «Вот закончится война, и мы поженимся». Тонечка краснела и смущалась. Они настолько привязались друг к другу, что не хотелось думать о том, что он — поляк, и ему придется уехать в Польшу, а ей — в Россию.

И вот это случилось. Как-то раз, придя с дежурства, Тонечка увидела у себя на тумбочке огромный букет сирени и записку от Вацлава: «Пришлось срочно уехать. Люблю. Вернусь за тобой». Сирень пахла весной, победой, счастьем, а Антонина долго еще стояла у окна и вглядывалась в черное ночное небо. Он так и не вернулся. А вскоре закончилась война, и всех отправили домой...

Бабуля вздохнула и оглянулась.

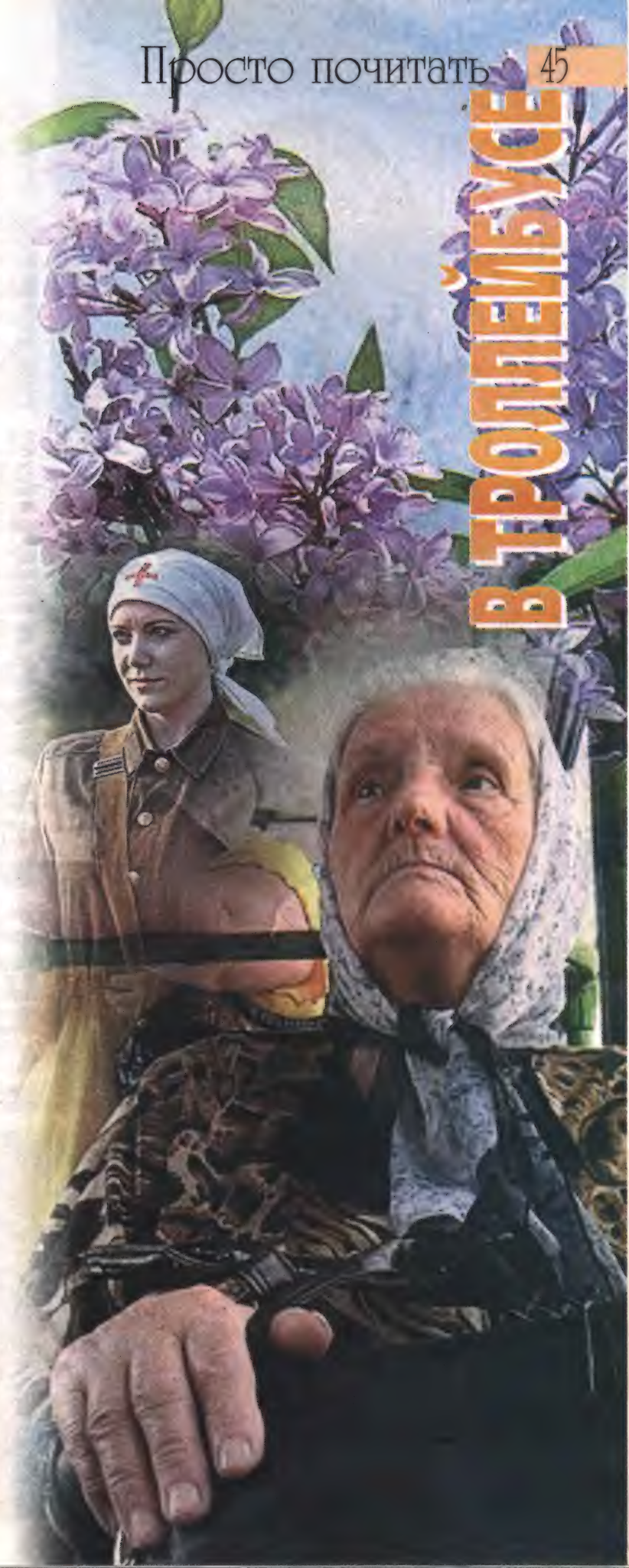
— Ой, бабушка! Наша остановка! — взволнованно крикнула девчушка.

Бабушка провела ладонью по светлым вьющимся волосам девочки, заглянула в голубые глаза, дотронулась до родинки на детской румяной щечке и сказала:

— Не спеши, милая, не спеши...

Противная женщина уже не кричала, а, устроившись на освободившееся место, громко жаловалась всем на дороговизну проезда, лекаря и маленькую зарплату.

...А сирень в ее руке все еще манила бабушку Тоню в прошлое.





КОЛЕСО КАК УКРАШЕНИЕ ИНТЕРЬЕРА

Если у вас есть старое ненужное колесо (от велосипеда, телеги или любого другого предмета), оно может превратиться в уникальный арт-объект. При удачном обыгрывании оно станет эксклюзивной дизайнерской вещью в вашем доме. А что из него получится – люстра, скамейка, подставка под бутылки, вешалка – решать уже вам.

Колесо – отличная основа для панно в деревенском стиле. Его можно повесить не только в доме, но и украсить им дачный дом. Если немного потрудиться, то из такого панно можно соорудить и часы. Достаточно вставить часовой механизм в основу колеса и расклеить цифры по ободу.

Простой по конструкции дачный фонтанчик может превратиться в нечто новое, если украсить его колесом. Крупные булыжники, выложенные в виде чаши, послужат дополнительным декором всей конструкции.

Цвetoчная многоярусная клумба заиграет новыми красками, если опорой для нее будут служить старые колеса. Такая композиция играет сразу две роли – украшает участок и служит «разделителем», удачно зонировующим пространство.

Можно также использовать колеса в качестве боковых опор скамейки. Такую поделку можно на лето оставлять в саду, а в холодное время года заносить в дом.

Прекрасный вариант – спинка для скамейки. Правда, для этого подойдет только колесо больших размеров, иначе сидеть на такой скамейке будет не очень удобно.

Из колеса может получиться стильный столик, который послужит вам и в качестве садовой мебели, и в виде «рабочего» стола в гараже, мастерской или даже городской квартире. А если подключить фантазию, то из колеса можно сделать и мини-бар!

Не обязательно использовать для поделок колесо полностью. Достаточно распилить его пополам, из такого же материала сделать полочки, прибить к ним металлические крючки, и настенная вешалка готова! Просто и креативно!

Колесо может стать основой для необычного по форме и стилю осветительного прибора, например потолочного светильника.

Подготовила Светлана ЛУНИНА





НЕОЖИДАННОЕ ЗНАКОМСТВО

Каждая женщина мечтает в жизни попасть в романтическую, захватывающую историю, достойную того, чтобы стать основой какой-нибудь книги про любовь. На самом деле, жизнь полна сюрпризов, и часто бывает так, что любовь приходит, «когда ее совсем не ждешь» – как это и произошло с некоторыми из наших читательниц.

остановке. Мы обменялись взглядами, и когда перед нами раскрылись двери абсолютно пустого автобуса, я вошла первой, а этот незнакомец сел на соседнее сиденье. В первую минуту я жутко испугалась, но возникшая к нему симпатия была сильнее страха. К моему собственному удивлению, я сама завела с ним разговор, и, болтая о том, о сем, мы не заметили, как доехали до моей остановки. Я вышла, и очень жалела, что не оставила ему номера своего телефона. В разговоре я называла, где работаю, и он, оказывается, запомнил это. На следующий день он «вычислил» адрес моей фирмы и позвонил на работу, попросив пригласить к телефону Настю — он не знал ни моей фамилии, ни отчества, ни должности. Мы встретились после работы, и с тех пор не расстаемся ни на день». Анастасия В., 29 лет.

позвонить на собственный мобильник, который остался в ней. Взяв у подружки телефон, я набрала номер, и мне ответил приятный мужской голос. Он сказал, что забрал мою сумочку и хотел бы встретиться, чтобы ее вернуть. Я сказала ему, в каком кафе мы сидели, и через двадцать минут в дверь вошел симпатичный молодой человек с моей сумочкой в руке. Мы оба поняли, что это любовь с первого взгляда. Всей компанией мы тут же отпраздновали возвращение сумочки, а в дальнейшем наши отношения с новым знакомым переросли в бурный роман». Нелли П., 24 года:

РОДСТВЕННИК ПОДРУГИ

«К» ак-то, гуляя по городу, я познакомилась с парнем, с которым мы провели замечательный день. Я узнала, что он приехал к нам из другого города вместе с родителями в гости к родственникам. Расставаясь, мы договорились встретиться через день, и он проводил меня на маршрутку. «Какой замечательный молодой человек», — подумала я. Отметившись дома и поужинав с родителями, я засобиралась к подружке — мне не терпелось рассказать ей о таком приятном знакомстве! Подруга открыла мне дверь нарядная и сказала, что у них гости: приехал ее дядя с женой и сыном. Тут этот «сын» вышел из комнаты, и я чуть не упала от неожиданности! Им оказался тот самый замечательный парень, с которым мы до этого гуляли весь день! Казалось бы, большой город, но судьбу, как говорится, не обманешь! Через несколько месяцев мы поженились, и счастливы вместе» Светлана И., 28 лет.

НАЙДЕННАЯ ПРОПАЖА

«И» осле спектакля мы с подружками зашли посидеть в кафе, и тут я обнаружила, что забыла свою сумочку под сиденьем в театре. Я побежала туда, но меня не пустили в зал, потому что заведение уже закрылось. Что делать? И тут меня осенило:

«Я» очень люблю шопинг. Однажды, выбрав несколько симпатичных вещичек в большом магазине одежды, я собралась их примерить. Когда я разделась, совершенно неожиданно полог примерочной распахнулся, и в нее заглянул парень. Оказывается, он подумал, что кабинка свободна! Я вскрикнула от испуга, он тоже вздрогнул от неожиданности и, что-то бормоча, поспешно удалился. Когда я выходила из магазина, он подошел ко мне, извинился и спросил, может ли он угостить меня чем-нибудь в расположенном рядом кафе, чтобы компенсировать причиненные неудобства. Я заметила, что он был «очень даже ничего», и приняла его предложение. Мы встречаемся уже больше года, но часто смеемся, когда вспоминаем, что наше знакомство началось с полуголого конфуза». Зоя М., 25 лет.

УДАЧНОЕ ПАДЕНИЕ

«Я» занимаюсь в театральной студии. Однажды меня попросили повесить на сцене декорации перед нашей премьерой спектакля. Я забралась на высокую лестницу, а внизу как раз шла последняя репетиция. Потянувшись, чтобы достать занавес, я вдруг потеряла равновесие и с громким

ЗНАКОМСТВО НА ОСТАНОВКЕ

«Д» од назад я возвращалась с работы поздно вечером. И хотя очень устала, я не могла не заметить парня, стоявшего неподалеку на





криком и грохотом рухнула вниз, угодив прямо в руки главного героя, который успел меня поймать. Видя, что я сильно испугалась, он успокаивал меня как мог, а на следующий день пригласил на свидание. Мы вместе уже полгода, и собираемся вскоре пожениться». **Мирослава К., 21 год.**

ПОЦЕЛУЙ ОТ НЕЗНАКОМЦА

«М»ы с подругой сидели в кафе и за чашкой кофе обсуждали какие-то насущные проблемы. И тут я краем глаза заметила, что в нашу сторону смотрит очень интересный, высокий и симпатичный парень. Сначала я подумала, что это, может быть, кто-то из знакомых, а

так как зрение у меня не очень хорошее, я не смогла его разглядеть. Потом он встал и пошел куда-то по залу. Когда он проходил мимо нашего столика, я, о чем-то рассказывая подруге, сказала: «Представляешь, я думала, что буду в шоке!» И тут этот парень резко поворачивается, подходит ко мне и, обращаясь к моей подруге, говорит: «А вот сейчас она точно будет в шоке!», целует меня в щеку и уходит. Мы обе сидим как пораженные громом. А он возвращается и приглашает меня на свидание!» **Ангела Т., 22 года.**

ТОЧНЫЙ УДАР

«М»рошлым летом мы с подругой отдыхали на море. Однажды, наплававшись вволю в море и заскучав от лежания на песке, мы решили присоединиться к компании, играющей в пляжный волейбол. Я играю неплохо, и когда настала моя очередь делать подачу, решила сразить всех своим красивым и точным ударом. Размахнувшись, я ударила по мячу, но, по видимому, не рассчитала силу, и мяч, перелетев площадку, угодил прямо в покрытую панамкой голову мирно дремавшего на песочке незнакомого парня. Закрыв от ужаса и смеха лицо руками, я опустила на колени, не в силах глянуть на пострадавшего. А все вокруг просто покатывались со смеху. Придя в себя, я побежала извиняться. Так и познакомились. И не расставались потом весь остаток каникул у моря». **Ульяна К., 30 лет.**

ЗАЦЕПИЛИСЬ НАУШНИКИ

«Я»еду в транспорте, слушаю музыку через наушники или смотрю фильмы. Однажды после занятий, как всегда, я вошла в автобус и стала продвигаться по проходу. И вдруг поняла, что провода от наушников за что-то зацепились. Это «что-то» оказалось пуговицей на заднем кармане джинсов молодого человека. Мне пришлось задержаться рядом с ним, а в это время мимо меня к дверям продвигалась какая-то габаритная дама с сумками. Я стала лихорадочно распутывать провода, но вместо этого они еще больше запутались. И вот я стою, «ковыряюсь» чуть ниже спины незнакомого парня, а эта дама как закричит: «Девушка, ну что вы там копаетесь?» Естественно, все посмотрели в мою сторону и увидели, как я поспешно убрала руки от деликатной части тела своего попутчика. Он тоже что-то почувствовал, обернулся назад и увидел мое лицо, горевшее от стыда огнем. Сначала он ничего не понял, а потом, едва разобрав мои бормотания, со смехом стал помогать мне. Мы пропу-



стили женщину вперед, сели на освободившееся сиденье и проболтали всю дорогу. Он оказался очень интересным собеседником! А вечером встретились вновь — для продолжения знакомства». **Виктория Г., 20 лет.**

НЕВЕСТА ДЛЯ ПЛЕМЯННИКА

«О»днажды у меня так разболелся зуб, что я просто побежала в стоматологическую клинику. После лечения врач неожиданно спросила, есть ли у меня парень. Я опешила, а она улыбнулась и сказала, что подыскивает «невесту» для своего племянника, и ей показалось, что мы составили бы с ним хорошую пару. Я оставила ей свой телефон. Спустя неделю, он пригласил меня на свидание, и мы стали встречаться. После того, как мои подруги узнали историю нашего знакомства, все они стали пациентками моего стоматолога». **Алевтина Д., 26 лет.**



ВЗРОСЛАЯ ИЛИ РЕБЕНОК?

В нынешнее время существует тенденция: человек чувствует себя в душе более молодым, чаще всего ребенком. И ваш возраст не всегда совпадает с реальными ощущениями. А может быть в вас вовсе «играет» детство? Чтобы разобраться в себе и понять, насколько ваш биологический возраст соответствует психологическому, нужно всего-навсего взять в руки карандаш, внимательно прочитать вопросы и ответить на них. Потом подсчитайте очки и ответы, из которых постарайтесь сделать выводы. Всегда полезно прислушаться к рекомендациям, чтобы стать психологически взрослой и самодостаточной личностью.

1. В торговом центре вы неожиданно встретили подругу, которую не видели со времен далекой юности, и вы:

А. Не обращая внимания на окружающих, бросаетесь обниматься и расспрашивать ее о жизни.

Б. Спокойно говорите ей: «Сколько лет, сколько зим...»

В. Если она настроена благоприятно, вы также позволяете себе эмоционально реагировать на встречу.

2. В каких случаях вы решаете купить себе обновку: новую одежду, новые туфли?

А. Когда вы, перерыв шкаф, понимаете, что вам нечего надеть на торжественное мероприятие.

Б. В случае острой необходимости, когда вещи поизносились.

В. Когда хочется положительных эмоций, которые вы получаете при покупке новых модных вещей.

3. Вам в гостях предложили попробовать конфеты, протянув коробку, вы благодарите и:

А. Берете одну конфету, которая ближе к вам.

Б. Берете несколько, чтобы понять, какие в них начинки.

В. Увлекаетесь, забывая о других, съедаете почти половину коробки.

4. Как чаще всего вы оплачиваете счета за коммунальные услуги?

А. Регулярно, в один и тот же день, как только придет счет.

Б. Когда вспомните, тогда и оплачиваете.

В. По-разному, как получится, а иной раз в следующем месяце.

5. На работе вас повышают в должности. Каково ваше отношение к этому факту?

А. Наконец-то ваши усилия оценили по заслугам, и со дня на день руководитель сообщит об этом всем сотрудникам на планерке.

Б. Главное — повышенная зарплата и открывшиеся перспективы.

В. Теперь у вас будет новый кабинет и табличка на двери с новой должностью.

6. Ваша близкая подруга сообщила вам, что ей изменил муж. Ваша реакция на эту новость?

А. Стараетесь успокоить подругу, попутно расспрашивая о том, как же это произошло.

Б. Негодуете вместе с подругой, ругая его последними словами.

В. Предлагаете подруге оплатить ему той же монетой,

то есть отомстить.

7. Вы без сожаления порвете с поклонником, если замечаете, что он:

А. Авторитарен, напорист и слишком серьезен.

Б. Ленив, инертен и не честолюбив.

В. Лишен чувства юмора и недостаточно романтичен.

8. Какова ваша первая реакция на новость о несчастье с близким человеком?

А. Вы ответите на сообщение фразой с черным юмором.

Б. Вы расплачетесь, не в силах удержать нахлынувших чувств.

В. Сразу же поинтересуетесь, чем вы можете помочь.

9. Если вам представится возможность потанцевать ночь напролет, сможете ли вы это сделать?

А. Конечно, при условии подходящей компании и наличия шампанского.

Б. Вы с удовольствием откроете вечер и уйдете последней с танцпола.

В. Вы терпеть не можете «казательные» выступления.

10. Вас хотят познакомить с достойным молодым человеком. Что в первую очередь вас

интересует?

А. Когда и куда нужно прийти на встречу.

Б. Почему он до сих пор не женат.

В. Его место работы и должность.

11. Подруга поделилась с вами важным для нее секретом, попросив молчать. Ваши действия:

А. Тайком расскажете другим своим подругам, попросив их никому об этом не говорить.

Б. Подумав хорошенько, поведайте эту тайну человеку, который может из-за нее пострадать.

В. Долго мучаетесь, даете себе слово молчать, но не можете справиться с собой.

12. Как вы будете справляться с домашними делами, узнав, что к вам приезжают на неделю друзья?

А. Дела подождут, а друзьям надо устроить праздник.

Б. Так же, как и всегда, и уступать им свою кровать не станете.

В. Придется постараться, сделать генеральную и встретить друзей на высшем уровне, но чтоб они не догадались, сколько сил стоит вам организация их отдыха.



Подсчитаем очки

Подсчитайте, сколько раз в ваших ответах повторяется каждая возрастная категория. Чаще всего встречаемая и определяет внутреннее ощущение возраста.

1. А — ребенок
Б — взрослая
В — подросток

2. А — ребенок
Б — подросток
В — взрослая

3. А — взрослая
Б — подросток
В — ребенок

4. А — взрослая
Б — подросток
В — ребенок

5. А — ребенок
Б — взрослая
В — подросток

6. А — взрослая
Б — ребенок
В — подросток

7. А — ребенок
Б — взрослая
В — подросток

8. А — подросток
Б — ребенок
В — взрослая

9. А — взрослая
Б — ребенок
В — подросток

10. А — ребенок
Б — подросток
В — взрослая

11. А — подросток
Б — взрослая
В — ребенок

12. А — ребенок
Б — подросток
В — взрослая

Вы еще ребенок

Вы общительная и жизнерадостная, импульсивная любительница приключений. Окружающим с вами весело, ведь вы долго никогда не грустите и сохраняете хорошее настроение. И вам порой очень хочется, чтобы вас опекали, о вас заботились. Вы сами опасаетесь принимать решения. Из-за вашей нерешительности и нежелания стать более серьезной на работе вам не доверяют ответственные дела. Постарайтесь не бояться ошибок и действовать по своему усмотрению. Будучи взрослым человеком, вы часто отказываетесь от своей позиции, соглашаясь с точкой зрения собеседника, забыв о своих интересах. Если человек воспримет вашу позицию агрессивно, просто перестаньте с ним общаться. Но от своих принципов не отказывайтесь. Попробуйте каждый день делать что-нибудь для других, ничего не требуя взамен. Если вы научитесь сами заботиться не только о себе, то сможете избавиться от детского эгоизма.

Вы в подростковом периоде

Вы наблюдательны, любознательны, наделены энергией, цените дружбу. Но вы неожиданно можете стать непредсказуемой. Не дано предугадать, когда вы капризничаете и подведете. Ваши требования к родителям по принципу «вы мне должны», невзирая на вашу дееспособность, говорят о проявлении внутреннего подростка в поведении взрослого человека. Если вы частенько критикуете своего партнера или своих детей, стесняетесь их, то подобное отношение к близким характерно для подросткового периода. Вы оцениваете все только по принципу – черное, белое. Вы как будто застряли в подростковом возрасте, что частенько мешает вам взять на себя ответственность за свои поступки, добиться желаемых результатов во всех областях жизни. Если вы будете ставить конкретные цели и работать в достижении их, то вскоре научитесь ответственности и обязательности.

Вы слишком взрослая

Вы ставите перед собой цели и, как бы ни было вам трудно, достигаете их. Вы слишком требовательны и настолько серьезно относитесь к жизни, что забываете о себе. Этим пользуются недобросовестные люди, которые начинают вами манипулировать. Помните о своих интересах и ставьте их на первое место. Не стоит всем постоянно уступать, поскольку люди теряют к вам уважение. Они воспринимают ваши труды (физические и моральные) как должное. И с каждым разом ваша позиция относительно любых аспектов ослабевает. У вас не спрашивают совета, и никто не вспоминает о том, каково вам в этой ситуации. Вы привыкли так много взваливать на себя, что даже в праздник не позволяете себе повеселиться. Пора сбросить этот непомерный груз и разделить его с другими. Доверяйте им. Любите себя и помните, что жизнь у вас одна, и нужно научиться ею наслаждаться.



О сдаче жилья внаем

На ваши вопросы отвечает юрист
Сергей Подболотов.

Что такое страховой депозит, который хотят включить в договор о найме квартиры? И стоит ли мне соглашаться на этот пункт договора?

С страховый депозит — это финансовые обязательства того, что квартирант будет платить вовремя и бережно относиться к чужому имуществу. Если что-то пойдет не так, арендодатель вычтет из депозита сумму ущерба. А если никаких нарушений не было, сумму вернут в полном объеме. Если вы являетесь наймодателем жилья и, глядя на клиента, у вас появились предположения в риске утраты/порчи имущества в сдаваемом жилье, то такой депозит стоит предлагать ему внести. Если вы наниматель, то нужно выяснить, повлечет ли внесение депозита оплату иных дополнительных услуг по его внесению. И, конечно, проверить правомочия собственника или его представителя, сдающего жилье.

Такой депозит, по сути, является обеспечительным платежом. Согласно ст. 381.1. Гражданского кодекса РФ денежное обязательство, в том числе обязанность возместить убытки или уплатить неустойку в случае нарушения договора, по соглашению сторон могут быть обеспечены внесением одной из сторон в пользу другой стороны определенной денежной суммы (обеспечительный платеж). Обеспечительным платежом может быть обеспечено обязательство, которое возникнет в будущем. При на-

ступлении обстоятельств, предусмотренных договором, сумма обеспечительного платежа засчитывается в счет исполнения соответствующего обязательства. Договором может быть предусмотрена обязанность соответствующей стороны дополнительно внести или частично возратить обеспечительный платеж при наступлении определенных обстоятельств. На сумму обеспечительного платежа проценты на сумму договора не начисляются, если иное не предусмотрено договором.

Я собираюсь заключить договор аренды своей квартиры на 11 месяцев. Надо ли мне платить налог?

Д а. Доходы, полученные арендодателями от сдачи внаем жилья, облагаются налогом на доходы физических лиц (п. 1 ст. 210 Налогового кодекса РФ — далее Кодекса). Физлица платят НДФЛ в размере 13 %. Налоговое законодательство не связывает срок сдачи жилья с возможностью освобождения от налога на доходы.

В соответствии с подпунктом 1 пункта 1 статьи 228 Кодекса исчисление и уплату налога производят физические лица, исходя из сумм вознаграждений, полученных от физических лиц и организаций, не являющихся налоговыми агентами, на основе заключенных трудовых договоров и договоров гражданско-правового характера, включая доходы по договорам найма или догово-

рам аренды любого имущества. Пунктом 3 статьи 228 Кодекса установлено, что такие налогоплательщики обязаны представить в налоговый орган по месту своего учета соответствующую налоговую декларацию.

Доходы, полученные физическим лицом от сдачи внаем жилья в налоговом периоде, являются объектом обложения налогом на доходы физических лиц и подлежат отражению в налоговой декларации.

На основании пункта 4 статьи 228 Кодекса общая сумма налога, подлежащая уплате в соответствующий бюджет, исчисленная, исходя из налоговой декларации, уплачивается по месту жительства налогоплательщика в срок не позднее 15 июля года, следующего за истекшим налоговым периодом.

В соответствии с пунктом 1 статьи 229 Кодекса налогоплательщики, указанные в пункте 1 статьи 228 Кодекса, обязаны представить в налоговый орган по месту жительства декларацию по налогу на доходы физических лиц не позднее 30 апреля года, следующего за истекшим налоговым периодом (письмо департамента налоговой и таможенной политики Минфина России от 26 февраля 2019 г. N 03-04-05/12412).

По договору я снимаю квартиру в течение 11 месяцев. Но через полгода собственник заявил, что он квартиру продает. Что мне делать в этом случае?

Е сли условия съема жилья вас устраивают, то ничего делать не нужно. Согласно ст. 575 Гражданского кодекса РФ переход права собственности на занимаемое по договору найма жилое помещение не влечет расторжения или изменения договора найма жилого помещения. При этом новый собственник становится наймодателем на условиях ранее заключенного договора найма.

Договор найма жилого помещения обременяет право собственности на жилое помещение, поэтому в комментируемой статье гарантируется сохранение договора найма жилого помещения при переходе права собственности на него. При этом новый собственник становится и новым наймодателем на условиях ранее заключенного договора.

Например, лица, проживающие в заложенных жилых домах или квартирах на условиях договора найма жилого помещения, не подлежат выселению при реализации заложенных жилого дома или квартиры. Заключенный с ними договор найма жилого помещения сохраняется силу.

**Наниматель моей
квартиры сломал
стиральную машину и не
хочет ее ремонтировать.
Говорит, что это должен
делать собственник. Кто
из нас прав?**

Законодательство не определяет однозначные обязательства сторон при пользовании имуществом сданного внаём помещения. В этом случае в договоре найма нужно определить права, обязанность, ответственность сторон договора, в том числе и по надлежащему использованию бытовой техники, принадлежащей собственнику жилья. Исходя из принципа добросовестности сторон гражданских правоотношений, виновен тот, кто поломал чужую вещь, которая была передана ранее в исправном состоянии. Во избежание подобных ситуаций в акте приема-передачи необходимо отражать исправность оборудования и техники, находящегося в сдающемся внаём помещении.

**Хозяин квартиры,
которую я снимаю,
предупредил о
повышении оплаты, хотя
договор еще не истек, и в
нем определена сумма и
условия оплаты. Что мне
делать?**

Согласно ст. 682 Гражданского кодекса РФ размер платы за жилое помещение устанавливается по соглашению сторон в договоре найма жилого помещения. В случае, если в соответствии с законом установлен максимальный размер платы за жилое помещение, плата, установленная в договоре, не должна превышать этот размер. Одностороннее изменение размера платы за жилое помещение не допускается, за исключением случаев, предусмотренных законом или договором. Изменение платы в договоре найма жилого помещения может быть осуществлено только путем заключения соглашения об изменении договора.

Применительно к договору коммерческого найма условия, регламентирующие порядок внесения платы за жилое помещение и коммунальные услуги, должны быть согласованы сторонами в договоре. Возможность предварительной оплаты, отсрочки, рассрочки, оплаты жилья и коммунальных услуг частями должна быть обязательно согласована с наймодателем.

Напомним: срок внесения платы за пользование жилыми помещениями по договору найма жилого помещения должен быть указан в договоре. Если это не сделано, то, в соответствии с п. 3 ст. 682 ГК РФ, оплата должна производиться ежемесячно в порядке, установленном Жилищным кодексом Российской Федерации. В частности, статьей 155 Жилищного кодекса РФ регламентируется порядок, сроки и способы внесения платы за жилое помещение и коммунальные услуги в зависимости от статуса лица, пользующегося помещением, выбранного способа управления и вида платы.

По общему правилу она вносится ежемесячно до десятого числа месяца, следующего за истекшим месяцем. Однако иной срок может быть установлен договором управления многоквартирным домом, либо решением общего собрания членов товарищества собственников жилья, жилищного кооператива или иного специализированного потребительского кооператива, созданного в целях удовлетворения потребностей граждан в жилье в соответствии с федеральным законом о таком кооперативе.

Плата за жилое помещение и коммунальные услуги может вноситься на основании платежных документов (платежные документы могут представляться и в электронной форме) для внесения платы за содержание и ремонт жилого помещения и предоставления коммунальных услуг. Кроме того, она может вноситься на основании ин-

формации о размере платы за жилое помещение и коммунальные услуги, задолженности по оплате жилых помещений и коммунальных услуг, размещенной в информационной системе. Такой информацией являются сведения о начислениях, размещенные в системе, а также содержащиеся в представленном платежном документе по адресу электронной почты потребителя услуг или в полученном посредством информационных терминалов платежном документе.

**Я снимаю квартиру.
Договор заключен. Но
хозяйка считает, что она
может приходить в
любое время для
проверки. Причем,
открывает дверь своим
ключом. Имеет ли она
право так поступать?**

Эти случаи необходимо оговаривать в договоре найма. Если в договоре нет пункта о времени и частоте посещений, стороны могут составить дополнительное соглашение к договору и прописать количество приходов. Обычно проверку квартиры проводят раз в месяц.



Я вышла замуж по любви. До свадьбы мы встречались два года. Казалось, вот он – мужчина, с которым я хочу прожить всю жизнь. Он был милым, заботливым, внимательным. Но прошел год после свадьбы, и я стала замечать, что мой муж меня раздражает. Раньше мы могли много времени проводить вместе, и общество друг друга нас не напрягало. Теперь же у нас вдруг не оказалось общих тем для разговоров и общих увлечений. Недавно муж вообще заявил, что поедет в отпуск один, так как вдвоем мы обязательно поругаемся, и отдых будет испорчен. Такое ощущение, что моего мужа после свадьбы подменили. Не знаю, как наладить семейные отношения.

Вероятно у вас с мужем разное восприятие отношений, разные ожидания друг от друга и от семейной жизни. Перед тем, как начать отношения, у вас были определенные ожидания от мужчины и, начав жить вместе, вы не могли знать того, какой он на самом деле человек. Со временем вы стали видеть, что он другой. Поэтому вы и теряетесь, не знаете, как воспринимать и реагировать на те моменты, которые вам не нравятся.

Неразрешенные разногласия и обиды – это самая опасная причина семейных конфликтов. Когда женщина замалчивает свое недовольство или желания, это грозит, рано или поздно, вылиться в скандал. Причем буквально на пустом месте, причиной может послужить даже невымытая тарелка или пресловутые разбросанные по дому носки.

Попробуйте поговорить с мужем. Выскажите друг другу все, что вас раздражает, с чем вы не готовы мириться. Два взрослых человека всегда смогут найти компромисс, если захотят.

Когда-то вы были счастливы вместе, значит, у вас были общие интересы. Возможно, сейчас из-за домашней рутины вы перестали уделять внимание своей второй половине. Старайтесь больше времени проводить вместе, даже если поначалу будете испытывать дискомфорт от этого. Почаще ходите вместе в кино, в театр, в гости или ресторан, и постепенно общество друг друга перестанет вас напрягать.

В детстве у меня была очень жестокая мать. Она постоянно ругала и била нас с сестрой. Я

думала, что когда у меня появится своя семья, я буду полной противоположностью. Но проблема в том, что сейчас у меня двое детей, и я тоже на них ругаюсь и кричу, зачастую без повода. Иногда срываюсь, что называется «по полной программе». Понимаю, что не права, но ничего не могу с собой поделать. Чувствую, что становлюсь похожа на свою мать.

Идеальных родителей не бывает. Все мы допускаем ошибки в воспитании своих детей. Хорошо, что вы это понимаете и пытаетесь как-то корректировать свое поведение. Вы осознаете, что действуете неправильно, и вас можно за это похвалить!

Составьте для себя систему правил и наказаний за подобные срывы. Представьте, как ваше поведение может навредить развитию детей. Вы ведь этого не хотите?

Безусловно, ваши отношения с матерью наложили отпечаток на всю вашу дальнейшую жизнь. Вспомните, каково вам было, что вы чувствовали в моменты ее срывов. Примите факт, что вы проецируете образ мамы на себя, то есть приравниваете себя к ней. Составьте перечень ее хороших качеств и постарайтесь их перенимать, периодически освежая в голове список. И когда вы в очередной раз захотите ругать детей, поставьте себя на их место. Вам же не нравилось такое агрессивное поведение родительницы? Так почему же ваши дети должны переживать такие же негативные моменты? Учитесь держать себя в руках, и помните, что от вас зависит, насколько ваши дети будут счастливы в дальнейшем.

Я довольно успешный человек: получила хорошее образование, работаю на престижной работе, недавно получила повышение по службе. Но я все равно не верю в свои силы. Когда мне предлагают заняться чем-то новым, я сразу же внушаю себе, что у меня ничего не получится, поэтому и не стоит начинать. С этой неуверенностью можно как-то справиться?

Судя по всему, у вас заниженная самооценка. Она как раз порождает чувство неуверенности, страх провала в будущем.

Самооценка, как ни странно, не всегда связана с реальными достижениями. Она складывается из двух

аспектов: когнитивного (ваши знания о себе) и эмоционального (мера удовлетворенности собой). Последний зависит от многих факторов:

● От семейного воспитания. Как часто в детстве вас хвалили или ругали окружающие? Как реагировали на ваши поступки родители и какие ценности прививали вам?

● От педагогического воздействия. Какие отношения у вас были с одноклассниками? Как вы учились и как к этому относились родители, учителя, сверстники?

● От социального окружения. Какие установки и принципы внушают вам близкие люди? Насколько вы прислушиваетесь к их мнению?

Со всеми этими установками, скандалами в наш адрес ранее, мы приходим во взрослую жизнь. И от этого зависит, насколько мы будем счастливы или наоборот несчастны.

Вам нужно проанализировать свое прошлое: какие люди могли на вас влиять, что им в вас не нравилось, поддерживали ли вас окружающие в любых начинаниях? То же самое касается и настоящего: кто окружает вас сейчас, что вы слышите о себе? Если есть люди, которые негативно настроены по отношению к вам, постарайтесь оградить себя от общения с ними. Старайтесь общаться с теми людьми, кто дорожит вами, видит в вас сильные стороны, хвалит и восхищается вами. Ни в коем случае не принимайте близко к сердцу критику, даже по малейшему поводу. Мнение других людей всегда субъективно.

Бороться с неуверенностью можно и нужно: это даст вам необходимый ресурс, чтобы идти вперед и быть счастливой.



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Как поступить со смертельно больным животным? Родственники предлагают его усыпить, но ведь это получается убийство.

Если человек хочет помочь животному, избавить его от страданий, то в усыплении не будет греха. Если же человек хочет таким образом избавиться от нежелательного потомства своего животного, или если его животное ему больше не нужно, и ему лень искать для него новых хозяев, такой поступок, даже с точки зрения далекого от религии человека, — очень дурной и является грехом.

В каких случаях можно креститься без крестных родителей?

Креститься без крестных родителей могут младенцы, над которыми нужно совершить Таинство Крещения очень срочно: например, в больнице, в следствии смертельной опасности, а также взрослые люди, начиная с 16 лет, которые самостоятельно могут изучить понятия о Боге, Крещении и принять осознанное решение — нужно им креститься или нет. В остальных случаях крестные родители (восприемники) необходимы.

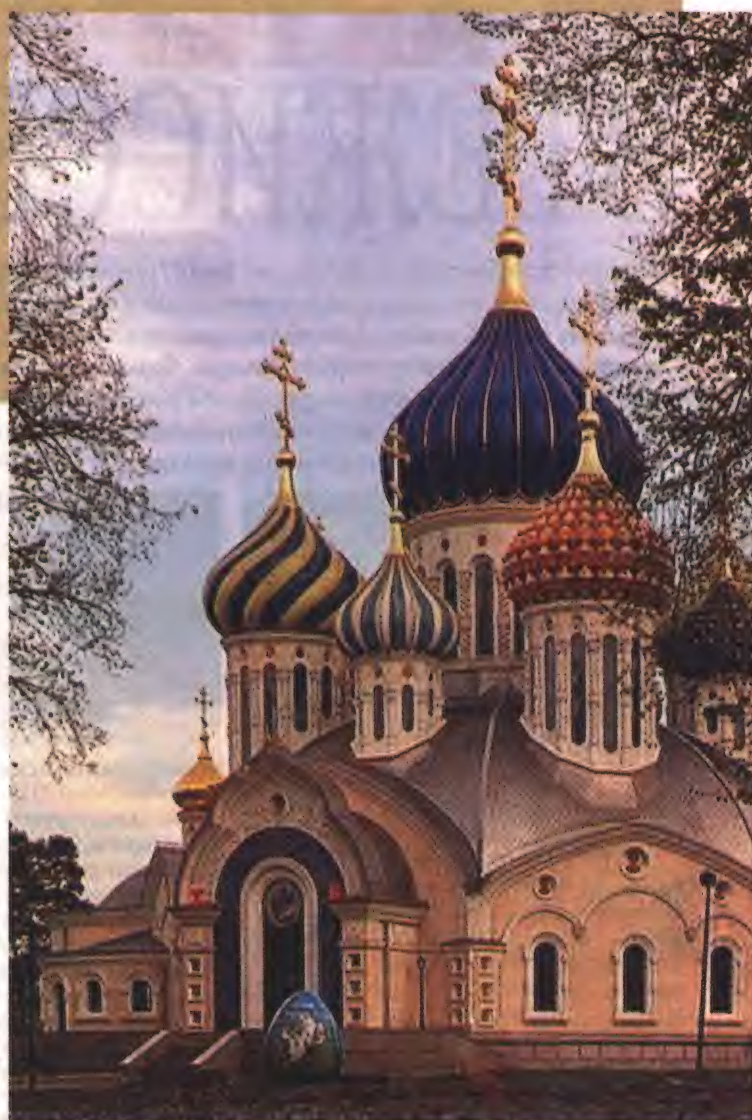
Одна моя знакомая почти в каждом разговоре со мной жалуется на своих близких и сослуживцев. Я уже не знаю, как реагировать. Если сочувствовать, то значит поддерживать ее в осуждении. Если говорить, что нужно любить и прощать, то получается, что

я указываю ей на ее грехи. К стыду своему начинаю избегать общения с ней. Посоветуйте, как поступать?

Ваш разговор имеет тайну частной личной жизни. Это значит, ваша знакомая считает вас себе подругой или доверенным лицом, которому можно открыть то, о чем она говорит. Может быть, действительно, она испытывает какие-то негативные вещи, о которых идет речь. Постарайтесь вникнуть в эту ситуацию, и если всё действительно так, как она говорит, то убедите ее, что за них нужно помолиться, чтобы Господь разрешил все обстоятельства конфликта. Осуждением дело с места не сдвинется.

В чем разница между «смертными» грехами и остальными?

Смертными грехами принято считать особо тяжкое отрицательное действие, в котором замешаны не только люди, прямо совершающие грех, но и окружающие их люди, которые



косвенно участвуют в данном действии. Также смертный грех в последующем отключает у человека подсознание, которое наталкивает его на покаяние. Например, смертный грех — гордость, так как в этом грехе есть превозноше-

ние над всеми остальными людьми, которое может побудить у человека предательство, осуждение, лжесвидетельство, и которым мы не только губим жизнь окружающих людей, но и пытаемся двигаться дальше в том же направлении, только с более широкими масштабами.

Православный календарь на июнь (новый и старый стиль)

- 1 июня / 19 мая — Блгв. Вел. кн. Димитрия Донского
- 2 июня / 20 — Отдание праздника Вознесения Господня
- 3 / 21 — Владимирской иконы Божией Матери. Равноап. Царя Константина и матери его царицы Елены. Троицкая родительская суббота
- 4 / 22 — День Святой Троицы. Пятидесятница.
- 5 / 23 — День Святого Духа
- 6 / 24 — Блж. Ксении Петербургской
- 7 / 25 — Третье обретение главы Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
- 10 / 28 — Отдание праздника Пятидесятницы
- 14 / 1 июня — Прав. Иоанна Кронштадтского.
- 24 / 11 — Апостолов Варфоломея и Варнавы.

Могут ли некрещенные находиться в храме во время Литургии или Всенощной?

Некрещенные могут находиться на всех богослужениях в храме за исключением Божественной Литургии, так как Божественная Литургия включает в себя три составные части, одна из которых называется Литургия верных. Верными принято считать крещенных людей. Соответственно только они могут находиться на таком богослужении.

ИЗ АКТЕРОВ — В РЕЖИССЕРЫ

В творческой биографии некоторых звезд Голливуда наступает момент, когда высокие амбиции, профессиональный и жизненный опыт, огромное желание творить самому уже не умещаются в актерских рамках. И такие актеры становятся по ту сторону камеры. Однако неудачника поджидают провал, насмешки коллег и испорченная репутация. Но наиболее талантливые показали свой режиссерский почерк, свое авторское видение мира и сняли шедевры, отмеченные высокими наградами киноакадемий.



Актёр, режиссёр, композитор, обладатель четырёх премий «Оскар» в номинациях «Лучший режиссёр» и «Лучший фильм года» Клинт Иствуд начал свою карьеру в качестве актёра вестернов и боевиков. В 1968 году он открыл свою студию и впервые попробовал себя в роли режиссера. С тех пор он снимает кино самых разных жанров. При этом Иствуд продолжает сам сниматься. В копилке талантливого режиссера более 30 фильмов, некоторые из них показывали в кинотеатрах нашей страны и на телевидении: «Абсолютная власть», «Снайпер», «Непокоренный», «Чудо на Гудзоне». Один из фильмов не входит в рамки так любимых Иствудом вестернов. Это экранизация им в 95-м году сентиментального романа «Мосты округа Мэдисон». У Иствуда, сыгравшего роль фотографа, получилась тонкая картина о том, что даже мимолётная любовь может оставить след на всю жизнь. Клинт Иствуд, которому минул девятый десяток, вряд ли снова сыграет в собственном кино — уж слишком почтенный возраст. Так думали критики. Но живой классик снова удивил. В «Наркокурьере» Иствуд не только исполнил главную роль, так ещё и воплотил образ пенсионера Эрла Стоуна, от нехватки денег вынужденного развозить наркотики по всей Америке.

Актёр, сценарист и режиссёр, многократный номинант на «Золотую малину» Бен Аффлек словно специально подставляет себя под удар, принимая участие в слишком разных картинах. Так, после психологической драмы «Умница Уилл Хантинг» у него вышли в



прокат практически подряд два фильма: «Влюбленный Шекспир» и «Армагеддон». Оба — суперхиты, но качеством противоположны друг другу. Аффлек во всех своих режиссерских работах играет главную роль самостоятельно: в «Городе воров», в «Операции «Арго», в «Законе ночи». Триллер «Операция «Арго», основанный на реальных событиях, можно назвать венцом творчества Аффлека. Лента была удостоена награды в номинации «Лучший фильм», за лучшую режиссуру Аффлек получил «Золотой глобус».



Киноактер, режиссер и продюсер, обладатель множества кинонаград Кевин Костнер известным стал благодаря ролям в картинах «Неприкасаемые» и «Нет выхода». Его дебют в качестве режиссера стал одним из самых триумфальных в истории. Его фильм «Танцующий с волками» принес ему мировую известность, статус одного из лучших голливудских актёров и более 490 миллионов долларов в прокате. Но следующие два фильма «Почтальон» и «Открытый простор» особо не впечатлили критиков и получили много отрицательных отзывов. Однако Костнер продолжает восхождение в фильме «Телохранитель». Его партнёршей по съёмочной площадке становится известная певица Уитни Хьюстон. Спродюсиро-

ванный Квином фильм становится кассовым суперхитом, а саундтрек долго занимает вершины мировых хит-парадов.



Обладательница «Золотого глобуса» Анджелина Джоли не только прекрасная актриса, но талантливый режиссёр. Она, боец по характеру, не искала легких путей, а начала с документалистики — в 2007 году Джоли представила на суд зрителей фильм «Место во времени». А вот особое признание у критиков получила драма «Не сложенные», об американском спортсмене Луи Замперени, который во Вторую мировую войну после крушения самолета провел 40 дней на плоту в океане. А потом его ждал плен и концлагерь. В 2017 году вышел ее фильм о Камбодже «Сначала они убили моего отца». Джоли уверена, что, благодаря таким фильмам, в мире станет меньше жестокости. Все фильмы, снятые Анджелиной Джоли, имеют присущие именно ей почерк и тематику, актриса и дальше планирует заниматься режиссурой.



Удивительный актер Бен Стиллер, несуразный и страшноватый, начинал свою карьеру со стендапа, теперь совмещает режиссуру и актерство. Бен Стиллер принял участие в нескольких франшизах, причем в главной роли. Наверняка, многие смотрели и не раз «Знакомство с родителями» и «Знакомство с Факерами», где Бен в роли недоуны Гейлорда Факера смешит зрителей в тандеме с Робертом де Ниро, исполняющим роль агента ЦРУ на пенсии. Не остались незамеченными в прокате фильмы «Образцовый самец» и «Невероятная жизнь Уолтера Митти», в которых Стиллер блистал в главных ролях. Кстати, и режиссером этих фильмов является он сам. Бен написал сценарий и снял «Солдатов неудачи», пародийную черную комедию на голливудские фильмы о войне. Актеры Том Круз и Роберт Дауни мл. за роли в этой картине стали номинантами «Золотого глобуса». Как режиссер, Стиллер намерен приступить к съемкам новой ленты «Помоги мне распространять добро» по сценарию Марка Фридмана. В ней он

выступит продюсером и исполнит главную роль банкира, столкнувшегося с интернет-мошенничеством. Обычно критики Бена не хвалят, ни как актера, ни как режиссера, но большое число зрителей получают огромное удовольствие от его работ.



Мел Гибсон ещё в юности мечтал снять фильм о викингах на старом норвежском языке, который тогда изучал. Но свою карьеру начал как актер и довольно быстро прославился. В начале 90-х у Гибсона появилась своя студия, и он воплотил свою мечту в реальность. Мел снял историческую эпопею «Храброе сердце» о шотландском восстании под предводительством Уильяма Уоллеса. Именно здесь окончательно утвердился авторский почерк Гибсона-режиссера: тяга к масштабности, любовь к историческим темам. «Храброе сердце» получило 10 номинаций на «Оскар». Снятые им фильмы славятся реалистичной жестокостью и поднятием религиозных тем. В 2009-м на экраны вышла скандальная картина «Страсти Христовы» — о последних днях Иисуса Христа. Затем последовал «Апокалипсис» — о закате цивилизации майя. Спустя 10 лет выходит «По соображениям совести» — отличное, серьезное кино о войне.

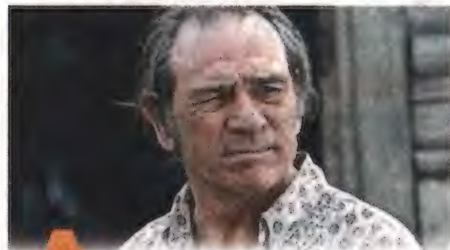


Голливудский актер Джордж Клуни приобрел популярность благодаря работе в сериале «Скорая помощь». Режиссёрским дебютом Клуни стал фильм «Признания опасного человека», премьера которого состоялась в 2002 году. И хотя картина не собрала большой кассы, критики и зрители хвалили режиссёрскую работу Клуни. Его следующий фильм «Доброй ночи и удачи» ждали с большим нетерпением. Основанная на реальной истории противостояния журналиста Эдварда Мэрроу и «охотника на ведьм» Джозефа Маккарти, картина получила шесть номинаций на «Оскар». Помимо актерской карьеры Клуни проявил себя как довольно успешный — продюсер, получив вторую статуэтку «Оскар» за фильм «Операция „Арго“» в 2012 году. Актер продюсировал и ленты «Вдали от Рая», «Бессонница». Но настоящая слава обрушилась на Клуни по-

сле выхода ремейка комедии «Одиннадцать друзей Оушена», первого фильма из трилогии с Клуни в главной роли. Год спустя он дебютировал в качестве режиссера в шпионской драме «Признания опасного разума». Клуни снял историческую драму «Спокойной ночи и удачи», политическую драму «Мартовские иды», военный фильм «Люди-памятники». В 2020 году вышел на экраны его научно-фантастический фильм «Полуночное небо». Клуни получил премию «Оскар» за лучшую мужскую роль второго плана в ближневосточном триллере «Сириана».



Актриса кино и телевидения Джоди Фостер — лауреат двух премий «Оскар», четырёх «Золотых глобусов», двух премий «Сатурн», а также премии «Независимый дух» и премии Гильдии киноактёров США. Удивительно талантлива. После триумфального успеха «Молчания ягнят» Джоди сняла свой первый фильм «Маленький человек Тейт». Картина была тепло встречена прессой и собрала хорошую кассу в прокате. В 1995 году Фостер сняла свой второй фильм «Домой на праздники», после чего занималась актерской карьерой. После многолетнего перерыва она вновь вернулась к работе режиссера. Ее новая лента — надрывная трагикомедия «Бобер». Речь о мужчине, переживающем кризис среднего возраста (в главной роли Мел Гибсон). На телевидении Фостер сняла несколько эпизодов для сериалов «Карточный домик» и «Оранжевый — хит сезона». Кроме того, она поставила эпизод «Архангел» в антологии «Черное зеркало».



Актёр, кинорежиссёр, сценарист и продюсер Томми Ли Джонс четыре раза был номинирован на премию «Оскар». На его счету роли сыщиков, агентов, кстати, мерзавцев он тоже играл с особой долей обаяния. Культовый сериал «Люди в черном» стал одним из самых кассовых фильмов планеты и принес Томми Ли Джонсу мировую известность. Джонс здесь сыграл практически самого себя — агента Кея, спе-

циалиста экстра-класса, уставшего от своей работы и мечтавшего о тихой семейной жизни. Картина изобиловала неземными существами, которых контролировала государственная организация. Режиссурой Томми Ли Джонс решил заняться не случайно, у него и раньше был такой опыт. На его счету постановка ковбойского фильма «Старые, добрые парни» на телевидении. А его дебютом на большом экране стали «Три могилы», это жесткий вестерн о техасском фермере. Далее Джонс снял драму «Местный» с Мэрил Стрип, Хилари Суэнк в главных ролях.



Один из наиболее разносторонних представителей киноиндустрии — Тодд Филд — снимался и у Вуди Аллена, и у Стэнли Кубрика, но обычно не получал главных ролей. В 2001 году решил завязать с актерской карьерой и встать по ту сторону камеры. Филд стал одним из самых популярных сценаристов и режиссеров Голливуда, выпустив фильм «В спальне», основанный на рассказе Андре Дубуса «Убийства». Фильм начинается как история запретной любви, но быстро превращается в крайне откровенную и местами шокирующую драму о страданиях одной семьи и о том, к чему эти страдания могут привести. Картина получила три номинации на «Золотой глобус», пять номинаций на «Оскар» и множество наград на различных международных фестивалях.



Актер Джон Фавро начинал как не самый востребованный и не самый запоминающийся актер в мелких телевизионных проектах. После выхода картин «Эльф» и «Затура: Космическое приключение» к Фавро пришло настоящее признание: его картина «Железный человек» стала суперхитом, собрав, по тем временам, невиданные полмиллиарда долларов. Прошло время, и сейчас он вошел в число самых высокооплачиваемых режиссеров Голливуда.

ЮМОРИСТИЧЕСКИХ ШОУ — ЗВЕЗДЫ

ОТ ПРЕКРАСНОГО ДО СМЕШНОГО



Сегодня речь пойдет о прекрасной половине человечества — женщинах, которых мы частенько видим по телевизору в юмористических шоу. Их путь на сцену похожий — начинали играть в командах КВН. Замечу, у наших героинь нет специального актерского образования, но, несмотря на его отсутствие, они на сцене дадут сто очков вперед иным актрисам из нынешних телесериалов. Этим ярким дамам присущ врожденный артистический талант, особые голосовые данные, пластичность и неиссякаемая энергия. К тому же они не только привлекательны, но еще и с хорошим чувством юмора, чем навсегда завоевали сердца зрителей.



Илана ЮРЬЕВА — восточная красавица

Когда Илана выходит на сцену в шоу «Уральские пельмени», ей восторженно аплодирует мужская половина зрителей. И это не случайно, ведь она не только яркая восточная красавица, родившаяся в Киргизии в 1988 году, но и очень талантливая актриса, подарившая зрителям немало ярких образов. С юных лет мечтала о сцене, а на утренниках в детском саду перепела в постановках всех сказочных персонажей, в семь лет стала ведущей детской программы «Светлячок» на телевидении в Бишкеке. В 1998 году семья переехала в Санкт-Петербург. Илана отдавала предпочтение английскому языку, занималась музыкой и танцами, а после школы поступила на факультет режиссуры и актерского мастерства СПбГУКИ. Будучи студенткой стала сниматься в кино, ей давали небольшие роли: «Литейный», «Врача вызывали?», в эпизоде сериала «Слово женщине». В 2010 году девушка была занята в мюзикле «Чикаго», поставленном в учебном театре, сыграла медсестру в криминальной ленте «Государственная защита». Затем последовало участие в телевизионном шоу «Валера ТВ». Общительная и веселая, она не только снялась в первом сезоне, но и познакомилась с Андреем Рожковым, который был продюсером проекта. Это знакомство повлияло на ее дальнейшую судьбу. Когда в 2012 году

«Уральским пельменям» потребовалась еще одна девушка-актриса, пригласили Илану. Параллельно со съемками в шоу девушка работала в театре Стаса Намина.

Илане 34 года, замужем. Первым ее избранником был солист группы «Ан-2» Антон Юрев. Она же была в этой группе вокалисткой. Они прожили семь лет, и отношения сошли на нет, что привело к разводу. Со своим нынешним супругом, предпринимателем Дмитрием Дылдиным девушка познакомилась в одном из ресторанов Москвы. По признанию актрисы, влюбились друг в друга с первого взгляда. Встреча была настолько судьбоносной, что молодые люди уже через час после знакомства планировали, вроде бы в шутку, стараясь рассмешить друзей, как устроят свадьбу в Италии. Около года они жили гражданским браком, а затем оформили свой союз официально. Кстати, именно в Италию Илана и Дмитрий поехали в свадебное путешествие. В 2015 году родилась дочь Диана. Ради малышки супруги переехали в Подмоскovie. От работы актриса не отказалась. Восточная красавица по-прежнему выходит на сцену в шоу «Уральские пельмени», к тому же она — частый гость популярных телепередач, включая «Доброе утро», «Модный приговор».

Ксения КОРНЕВА — между Москвой и Уралом

Девочка родилась в семье инженеров-электронщиков в 1988 году в Новосибирске. У нее есть младший брат. В доме царил дружная творческая атмосфера. Отец играл на гитаре, пел, они все вместе ставили домашние спектакли и концерты. Не удивительно, что и брат Ксении стал актером — работает в новосибирском театре. КВН — особый этап в творческой биографии талантливой артистки из Новосибирска. Игра в школьной команде стала для девушки trampлином в мир большого юмора. Окончив среднюю школу, она поступила в Новосибирский университет экономики и управления. При ВУЗе, конечно же, была своя КВН-команда, к которой Ксения, обожающая шутки, юмор и хохотушка по своему характеру, сразу присоединилась. Она игра-

ла в разных командах, и мужских, где она была единственной девушкой, и женских. Известность пришла к Ксении Корневой, когда она перешла в женскую сборную команды Иркутска «Раисы», которая выступала в Первой лиге КВН Александра Маслякова.

Творческая биография Корневой в «Уральских пельменях» началась в 2015 году. Ей позвонил бывший коллега по команде с предложением сыграть роль жены Рожкова в одном из номеров команды. Она с радостью согласилась. С тех пор сценическое амплу актрисы — или женщина-руководитель, или заботливая жена глуповатого мужа, боящегося своей тещи как огня. Одним из самых запоминающихся номеров зрители считают «балет», где Ксюша предстала в образе балерины.

Ксения Корнева имеет множество друзей противоположного пола. Однако она шутит, что не встретила еще человека, который примет ее сложный характер и плотный график работы и разъездов. У Ксении нет времени для свиданий и романтических встреч. Ведь она живет и работает на два города: в Москве исполняет обязанности редактора КВН, а в Екатеринбург спешит на репетицию к любимым «пельменям». Съемки одной программы занимают несколько дней: в течение двух суток артисты разучивают номера, репетируют, а потом снимаются. Ксюша всегда имела лишние килограммы, но по этому поводу комплексовала только в юности, так как считает лишний вес своей визитной карточкой и не стремится сесть на диету.

Ольга КАРТУНКОВА — капитан из Пятигорска

Сегодня она известна, как исполнительница одной из главных ролей на ТНТ в программе «Однажды в России». Юмор и шутки Ольги Картунковой поднимают настроение, заряжают позитивом, она поистине звезда этой передачи. Родилась в 1978 г. в Ставропольском крае в селе Виноградные сады. Чувством юмора девочка отличалась с раннего детства: над всеми подшучивала, включая и себя, часто дралась со сверстниками за справедливость. Вся жизнь Ольги посвящена творчеству. После института она устроилась в Пятигорский дом культуры. Заводной характер, открытость и доброжелательность вскоре сделали ее самой востребованной ведущей праздников. К тому же она была куратором местной команды КВН. Как-то ей пришлось заменить на

сцене заболевшего актера. Ольга Картункова становится капитаном команды «Город Пятигорск» в 2010 году. Она не могла не привлечь к себе внимание — дерзкая, бойкая, веселая, тащила словно локомотив, свою команду в Высшую лигу. Единственная женщина капитан через три года все-таки справилась с этой целью — привела команду в столицу, получив чемпионский титул в Высшей лиге КВН. После этого Ольгу Картункову приглашают в шоу «Однажды в России». Артистка попробовала себя в кино, согласившись на роль в фильме «Жених», снималась в телесериале «Две девицы на мели».



попала в КВН. Ее и еще одну студентку попросили прийти на смотр первокурсников. Там она показала пародию на Ренату Литвинову, да так точно, что команда КВН «Город Пятигорск» пригласила ее в свой состав. Так девушка начала участвовать в играх Центральной лиги Краснодарского края. Через год сборную Пятигорска ожидал триумф: игроки выиграли Первую лигу и сразу по итогам сочинского фестиваля попали в финал Высшей лиги КВН, где заняли 3-е место. Для команды это стало достижением. А уже в 2013 году они завоевали главный турнир Клуба веселых и находчивых.

В 2014 году Катя вышла замуж за коллегу по КВН, игрока команды «Парапалапам» Леонида Моргунова, и взяла его фамилию. Молодые люди познакомились на играх клуба, но сперва просто были друзьями. Сблизиться им помогли общие гастроли команд. Предложение руки и сердца Леонид сделал на сцене фестиваля «Голосающий КиВиН» в Юрмале. Это было неожиданно для девушки, она даже заплакала. В то же время она получила приглашение сниматься в новом телевизионном шоу на ТНТ «Однажды в России», премьера которого состоялась в 2014 году. На сцене телепрограммы актрисе выпало изображать неуравновешенных и стервозных дамочек. В сентябре 2015 года Екатерина начала вести развлекательно-познавательную программу о путешествиях «Руссо туристо» вместе с мужем на канале СТС, и за два сезона успели побывать в 18 странах и городах. В сентябре 2021 года на ТНТ состоялась премьера шоу «Игра», участницей которого стала Моргунова.

Остается добавить немаловажный факт: Катя счастлива в браке. В августе 2018 года она впервые стала мамой — родился сын, которого назвали Артемием.

Карина ЗВЕРЕВА — модель, танцовщица

Карина известна как певица, фотомодель, телеведущая, а также как танцовщица и юмористка. Она танцует и поёт, выходит на театральную сцену, снимается в клипах и в кино. Известна своими скетч-шоу: «Одноклассники», «Однажды в России», «Масквичи», «Одна за всех». Ее биография не связана с КВН.

Родилась Карина (родители ее называли Мариной, получая паспорт, она заменил букву М на К) в Санкт-Петербурге в семье бизнесмена в 1977 году. В детстве увлекалась пением, училась в музыкальной школе по

классу фортепиано, брала уроки хореографии. Окончила гуманитарный университет. Немалую роль в карьере девушки сыграл её первый муж, юморист Геннадий Ветров. Он приехал в вуз проводить какое-то мероприятие, а Карина, как участница художественной самодеятельности, показала пародийный номер. Они познакомились, разговорились, актер заинтересовался красивой девушкой, но позвонил Ветров только спустя полгода, так как был на гастролях. Родители сначала были категорически против этого романа, так как Ветров был старше на 20 лет. Но летом 1997 года Карина и Геннадий стали мужем и женой. И уехали в Москву, начинали с трудностей, снимали комнату. Работая ассистенткой мужа, комика Геннадия Ветрова, постепенно стала выходить с ним на сцену. Впервые зрители увидели ее в образе девочки Ляли в программе «Аншлаг», выступление Зверевой имело большой успех. После этого ее стали приглашать в другие программы и шоу: «Комната смеха», «Смеяться разрешается», «Юрмала». Вскоре появился её собственный авторский проект «Шоу Карины Зверевой». В этом сатирическом шоу с невысоким юмором Карина часто появлялась в откровенных образах глупых девушек, а её декольте трудно не заметить. Карина призналась, что она не раз делала пластические операции. Карина Зверева вошла в «ТОП-100 самых сексуальных женщин страны — 2018» по версии журнала «Maxim». Она снялась для читателей издания в образе горячей медсестры. Самые известные роли Карины Зверевой — ярких обольстительниц в сериалах: «Метод», «Отель: Элеон», «Полицейский с Рублёвки».



Прожив 14 лет, Карина и Геннадий расстались. Разобщённость интересов и отсутствие общих увлечений привело пару к разводу. К тому же детей у них не было, о чём, кстати, Карина позже сожалела. Они сохранили очень тёплые отношения и продолжают общаться. На протяжении нескольких лет актриса была в гражданском браке с фитнес-тренером Рафаэлем Хусяиновым, от которого в 2017 году родила сына Эрнеста. Она не афиширует свою личную жизнь, но недавно в интервью заметила, что ей совершенно некогда ходить на свидания, всё время занимает работа и сын.

Подготовила Лилия ЕРОФЕЕВА



С мужем она познакомилась в студенческие годы в юридическом институте. Кстати, по профессии Ольга не проработала ни дня, уверяет, что знание законодательства позволяет ей защитить себя и родственников в сложных ситуациях. Поженились влюбленные в 1997 году. Виталий во всем поддерживал артистку. Он офицер в отставке, работал в МЧС спасателем. У пары двое детей. Вика унаследовала от мамы актерский талант, и сейчас мечтает стать режиссером. Старшему сыну Александру 24 года, он решил стать военным. Напряженная жизнь между Москвой и Пятигорском сказалась на семейных отношениях Ольги и Виталия. В 2018 году они развелись.

Екатерина МОРГУНОВА —

из портнихи — в артистки

Екатерина Моргунова родилась в Пятигорске в 1986 году. Ее отец работал в строительной компании, а мама по профессии — модельер-конструктор. Девушка фамилия Екатерины — Утмелидзе, по национальности она на половину — грузинка (по отцу) и на половину армянка (по маме). Девочка с детства отличалась артистичностью и музыкальностью. Пробовала себя в балете, в спортивной и художественной гимнастике, 6 лет занималась балетными танцами. Екатерина не планировала становиться артисткой, поступила в швейный колледж на специальность модельера-конструктора. Она и сейчас может подшить мужу брюки. Высшее образование Катя получала в Северо-Кавказском государственном технологическом университете. Здесь-то она и

О пять пишу тебе. Наверное, глупо... Я столько раз уже это делала, а потом откладывала. Теперь этих неоконченных писем собралась целая стопка. Я не выбрасываю их, они просто лежат на моем столе.

Если бы у меня был твой адрес, я, может быть, и закончила хотя бы одно из них, а потом вложила бы его в конверт, запечатала и опустила бы в почтовый ящик.

Но твоего адреса у меня нет.

От тебя у меня ничего не осталось, кроме воспоминаний...

Я провела с тобой 77 дней и еще 15 часов. И знаешь, чем больше проходит времени, тем яснее я понимаю, что никто из последующих моих мужчин не смог мне дать так много, ни с одним из них у меня не было так мало времени...

Когда в минуты откровения, за бокалом хорошего вина я пускаюсь в воспоминания о тебе, подруги часто меня спрашивают, что же такого было в тебе, что, и спустя пять лет, я не могу ничего забыть и продолжаю чувствовать.

Они ведь не знали тебя. Я скрывала свое счастье от всех. Каждую минуту мне хотелось быть рядом с тобой, о других я тогда не думала. Может уже тогда я чувствовала, что это ненадолго...

Что ты дал мне? Наверное, ощущение солнца. Есть такие люди, которые несут в себе удивительный заряд оптимизма и никогда не говорят о печали и боли. Для таких дождь это просто дождь — промежуток перед появлением солнца. Ты всегда и во всем мог увидеть что-то хорошее и учил этому меня. Это с тобой я поняла, что носить можно не только черное и в этом мире есть и другие цвета...

Твоя любознательность раздражала. Ты всегда обо всем спрашивал и интересовался абсолютно всем. Этим ты был чем-то похож на ребенка, который только начинает открывать для себя мир. Ты никогда не боялся спрашивать и задавать вопросы. А еще все подвергал сомнению, и приходилось прикладывать усилия, что бы найти факты и убедительные аргументы... До тебя я никогда не читала так много и не подозревала,

что этот мир так интересен и разнообразен.

Ты научил меня ничего не откладывать на потом. Если ты что-нибудь хочешь, то должен это сделать. Причем сразу, как только появилось желание. Главное делать, чем не сделать и потом жалеть, это было твоим девизом.

А еще ты научил меня не ог-

стыть чувствовать себя единственной и любимой. Самой любимой и главной женщиной в твоей жизни. Ты часто работал по ночам. Мог подниматься среди ночи, захваченный какой-нибудь идеей и начать чертить на листе очередной проект. Ты всегда думал, что делаешь это незаметно, и я продолжаю спать.



лядываться назад. Если ты принял решение, то оно правильно, и не следует мучиться угрызениями совести. В тот момент, когда ты принял решение, — оно было единственно верным.

Хотя сам, я думаю, ты не всегда следовал этому правилу. Ведь то, что ты рассказывал о себе и о своей жизни, говорило мне о том, что пережил ты очень многое грустного и печального и многое хотел бы изменить или прожить по-другому... Но старался каждый раз все начинать заново, как будто в первый раз.

А еще ты подарил мне сча-

«Доброе утро» и поцеловать.

Наверное, ты думал, что я не замечаю твоих уходов и спокойно сплю, но я всегда замечала и чувствовала даже секунды, проведенные без тебя...

А еще ты мог прибежать ко мне на работу и сообщить, что задержишься к ужину на час, потому что у тебя срочный проект. Ведь эти полчаса я могла переживать и беспокоиться, а этого ты не мог допустить. Ты не любил телефоны, тебе не приходило в голову, что можно все это сказать, набрав номер. Ты всегда говорил, что очень важно видеть глаза и лицо человека, когда говоришь с ним, а не бездушную плоскую коробку. Хорошо, что твоя контора находилась недалеко. Как же мне тогда все завидовали, когда ты появлялся в моей фирме. Когда ты уходил, смеялись и отпускали шуточки, но в душе завидовали...

А еще ты дарил мне цветы. Мои любимые белые хризантемы. Большие белоснежные шапки на темно-зеленых стеблях, гордые и необыкновенно красивые. Их горьковатый осенний запах теперь у меня всегда ассоциируется с тобой...

Ты подмечал разные мелочи. Помнишь, как я разбила свою чашку? Темно-синюю фарфоровую чашку, из которой всегда пила чай. Ее мне подарила бабушка. Она случайно выпала из рук, когда я ее мыла и раскололась на две части. Ты тогда долго успокаивал меня, а ночью сидел на кухне и клеил ее. На следующее утро моя чашка стояла на столе рядом с букетом красных астр. А ты так трогательно, с виноватым видом говорил, что хризантем в этот час не нашел...

А еще ты научил меня слушать музыку дождя. Ты очень любил дождь. Всегда прислушивался к стуку капель за окном, а пальцы начинали играть на подлокотнике кресла музыку, слышимую тогда лишь тобой. Серебристая симфония дождя, так ты называл нежные легкие, почти невесомые переливы и дробные ритмичные звуки холодных капель...

Теперь я тоже ее слышу. Забираюсь с ногами в кресло у окна и начинаю прислушиваться к еле слышной музыке, которую приносят дожде-

Но я просыпалась сразу же, как только ты выскальзывал из-под одеяла. Я знаю, что ты тихонько склонялся к моим волосам, дотрагивался до них губами и заботливо укрывал мне плечи. Я не спала и с замиранием сердца ждала, боясь пропустить тот самый момент, когда на своей щеке почувствую твоё дыхание. А потом ты крался к двери, а я улыбалась и засыпала с ощущением счастья...

Под утро ты всегда возвращался за десять минут до звонка будильника. Осторожно раздевался, ложился рядом, чтобы сказать мне:

вые капли...

Это с тобой я научилась слушать музыку и слышать ее. Ты очень любил Шопена и Бетховена и, когда работал, то всегда включал старенький проигрыватель виниловых пластинок, который нашел на барахолке. Ты так долго с ним возился перед тем, как поставить пластинку, чистил и настраивал иглу, протирая мягкой бархатной тряпочкой... А потом звучала музыка и ты, слушая первые ноты, слегка прикрывал глаза и, подняв руки, начинал дирижировать невидимым оркестром. И только после нескольких минут, наполненных музыкой, ты огорченно вздыхал и начинал работать.

Теперь у меня часто звучит музыка. Пластинок я больше не слушаю, твой проигрыватель сломался. Я купила музыкальный центр и целую кучу дисков. Предпочитаю Вивальди и Паганини. Иногда слушаю Чайковского и плачу...

А еще я обнаружила, что одиночество тоже имеет свою музыку. Высокие, рвущие душу ноты...

Есть ли большая мука для женщины знать, что она любима человеком, который не

ждет никаких клятв? Ты дарил мне целый мир, полный любви, верности и ничего не хотел взамен. Никаких обещаний, клятв, обетов, «что ты мой единственный и самый-самый», что «только ты и никто другой». Мужчина, который так любит, так верен и который ничего от тебя не ждет. Он просто есть в твоей жизни, и дает тебе ощущение, что так будет всегда и по-другому быть просто не может. А страх начинает в тебе расти. Страх, что эта вечность может оказаться короткой.

Увы, так все и случилось. Моя вечность длилась 77 дней и 15 часов, а потом превратилась в страшную тоску.

Ты просто исчез из моей жизни. Сел в 10 вагон поезда, и проводница закрыла дверь. Стоя у вагона, я видела, как ты прошел по коридору и остановился у своего купе. Видела, как вошел и бросил спортивную сумку на полку, а потом тут же вернулся и подошел к окну. Прижался раскрытой ладонью к стеклу, а в глазах стояли слезы. Как и у меня. Поезд тронулся, ты смахнул их с глаз и прижал ладонь к сердцу.

Больше я не видела тебя.

Не хочу писать о том, что я

тогда пережила. О всех тех бессонных ночах, которые провела, прислушиваясь к тишине квартиры. О тех слезах и о тех столах, которыми кричало мое сердце.

Я пережила это.

Как и те страшные слова, которые ты сказал перед отъездом.

«Я люблю тебя. Наверное, никогда до встречи с тобой я не чувствовал так глубоко и так полно. Поэтому может это и к лучшему, что я должен уехать. Пусть все закончится сейчас. Да, это жестоко, ты права. Я не прошу, что бы ты меня простила, то, что я сейчас делаю, трудно простить и почти невозможно понять. Единственное, что я могу сейчас, это полностью исчезнуть из твоей жизни. Со временем станет легче...».

Легче. Я часто повторяю эти слова, иногда как заклинание. Мне не легче, просто боль притупилась.

Подруга говорит, что клин выбивают клином. Я попыталась, не сразу, конечно. Вначале казалось это предательством. И мне невыносимо было даже думать о том, что будет кто-то кроме тебя. Они все были не лучше и не хуже — они были другими.

Помню свой первый другой поцелуй и то отвращение, которое еле сдержала, когда меня коснулись чужие губы.

Со временем я научилась не чувствовать, но ощущение, что я предаю тебя и чувство вины перед ними, заставляя меня плакать...

Когда я остаюсь одна, то иду в комнату, сажусь в твое кресло и тихо плачу.

Никто из них никогда не оставался у меня до утра. Мне не выносимо представить рядом с собой чужое лицо и услышать чужой голос, желающий доброго утра...

Сколько же должно пройти времени, чтобы мне стало легче...

Говорят, женщины живут воспоминаниями, а мужчины тем, что могут забывать...

Я только хочу знать, ты смог забыть меня?!

Она так и не смогла написать больше ни строчки. Сидела в кресле, уронив на колени исписанный листок, и вслушивалась в тишину. Потом ее руки плавно легли на подлокотники кресла и стали играть тихую полную одиночества и тоски музыку...

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому (фамилия, инициалы)											

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		П2181									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда (почтовый индекс) (адрес)											
Кому (фамилия, инициалы)											

НЕ ОПАСЕН ЛИ ЩЕНОК?

«Недавно дети подобрали на улице щенка. Он очень игривый и кусачий. Кусается сильно, иногда до крови. Теперь вот задумались: есть ли риск подцепить какую-нибудь инфекцию, все-таки щенок до этого жил на улице. И надо ли нам (хозяевам) делать прививку от бешенства в профилактических целях?»

Так как щенок перед тем, как попасть к вам в дом, жил на улице, то он может быть носителем различных инфекций, которые пока еще никак не проявились. Понаблюдайте за питомцем. Если увидите хоть какие-то отклонения в поведении и внешнем виде (сыпь, раздражение, чрезмерная агрессия или постоянная вялость и т. п.) — сразу же обращайтесь к ветеринару.

Что касается бешенства, то риск возможного заражения теплокровного плотоядного животного нельзя исключить никогда. Поэтому щенок должен быть в обязательном порядке вакцинирован против бешенства, это требование санитарно-эпидемиологических правил «Профилактика бешенства среди людей». Обратитесь с щенком к ветеринару, специалист определит сроки вакцинации и проведет ее.

Заражение человека бешенством от больного животного возможно только при укусе и ослонении кожных покровов или наружных слизистых оболочек. Если же слюна щенка не попала на поврежденную кожу, риск заражения бешенством отсутствует. Если щенок поцарапал вас или прокусил кожные покровы, необходимо обратиться к радиологу или травматологу травматологического пункта, специалист определит объем антирабической помощи.

Если говорить о профилактике от бешенства для человека, то профилактическая вакцинация вам не нужна. В случае нанесения травмы животным, в отношении которого есть подозрение на заболевание бешенством, проводится экстренная постэкспозиционная вакцинопрофилактика.

ПУПОЧНАЯ ГРЫЖА У КОТА

«Недавно обнаружили у нашего кота пупочную грыжу. Подскажите, нужно ли ее вырезать? Знакомые утверждают, что если не сделать операцию, животное умрет».

Само по себе смещение и выпячивание внутренних органов (пупочная грыжа) не является угрожающим жизни животного состоянием. Тем не менее, даже неущемленные грыжи провоцируют нарушение нормальной работы внутренних органов.

Однако все без исключения грыжевые патологии чреваты ущемлением. Такое явление наблюдается в том случае, если невозможно вправить содержимое грыжевого мешка. Невправимая патология приводит к нарушению кровоснабжения ущемленных органов, а затем и к некрозу тканей. При ущемлении жизненно важных органов (мочевого пузыря, кишечника, матки), вследствие некроза происходит общая интоксикация организма. Некротические явления в запущенных случаях являются причиной гибели питомца от развивающегося сепсиса. Гибель животного может наступить вследствие сильного болевого шока.

Советуем вам все-таки прооперировать кота, так как рано или поздно в грыжевой мешок могут попасть петли кишечника и произойдет ущемление, а это состояние относится к очень опасным для жизни.



ДИАБЕТ У СОБАКИ

«Мой взрослый пес стал больше пить воды. Я повезла его к ветеринару. Измерили сахар в крови, он оказался 19. Мне сразу же предложили колоть собаке инсулин, но я отказалась, так как знаю, что собака очень боится уколов и даже запаха лекарств не переносит. Если контролировать сахар в крови, то, насколько я понимаю, нужно будет делать уколы несколько раз в день, а у меня нет возможности постоянно находиться с собакой. Может быть, достаточно кормить пса диетическим кормом или давать какие-нибудь сахаропонижающие препараты? Если это диабет, то как быстро прогрессирует это заболевание? Собака весела, подвижна, с нормальным аппетитом. Может быть такое, что у собаки повышенный сахар уже много лет, а я это заметила только сейчас?»

Уровень сахара необходимо измерять несколько раз, на основании одного измерения не ставят диагноз «сахарный диабет». Это мог быть скачок, спровоцированный сторонними факторами. В обязательном порядке сдаются анализ мочи и кровь на фруктозамин, чтобы подтвердить диагноз окончательно. Но учтите, что показатель уровня глюкозы 19 говорит о том, что сахарный диабет у животного будет обнаружен с большой степенью вероятности.

Повышенный сахар не может быть у животного много лет. Как только уровень глюкозы в крови превышает почечный порог фильтрации — увеличивается мочеиспускание и соответственно повышается жажда.

К сожалению, у собак вообще не эффективны пероральные сахаропонижающие препараты. Поэтому, чтобы животное не впало в гипергликемическую кому, нужно быстрее провести диагностику, и при подтверждении диагноза «сахарный диабет» — как можно быстрее начать инсулинотерапию.

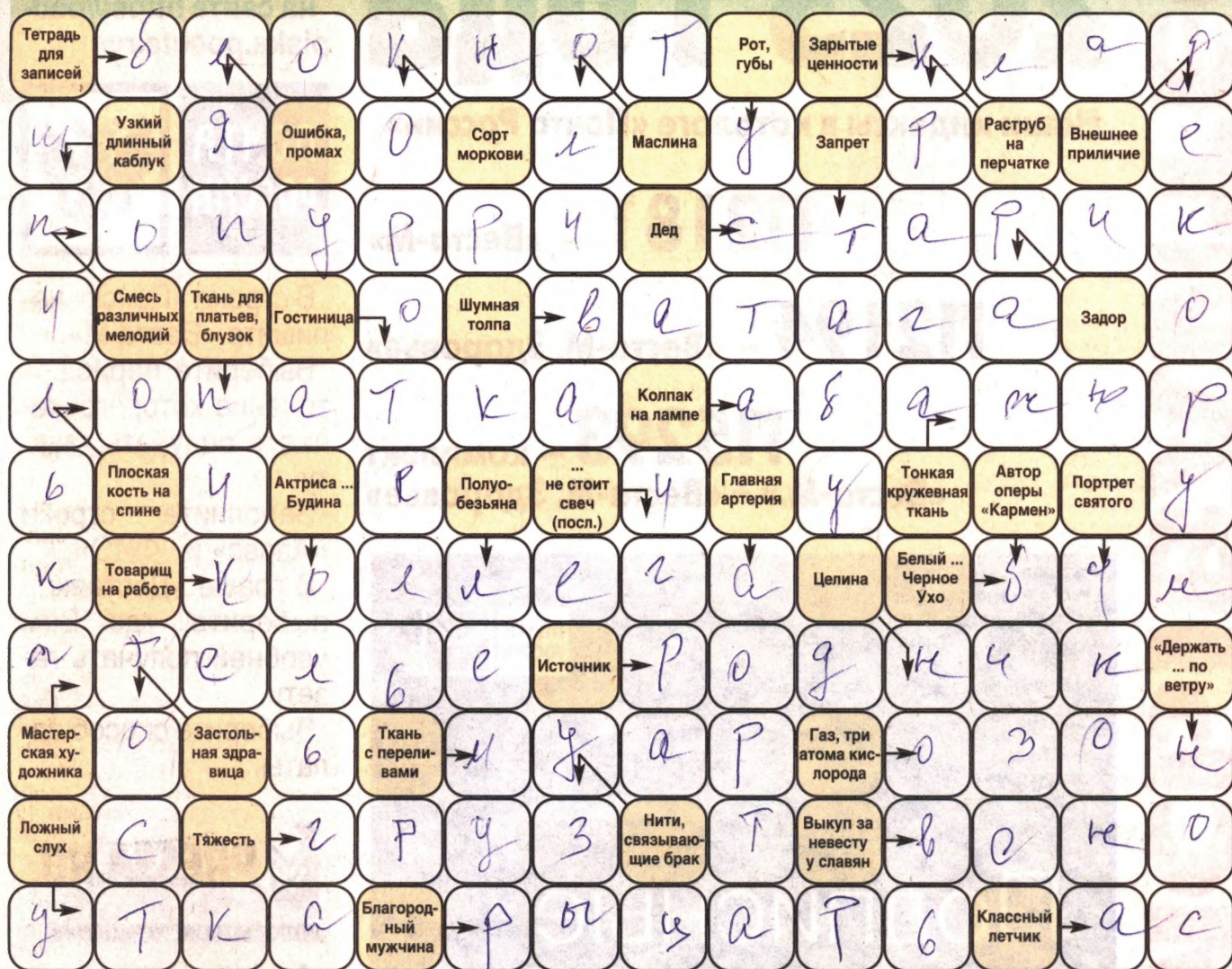
Если нет возможности часто делать замеры уровня сахара в крови, можно делать их хотя бы два раза в день — перед инъекциями. Утром, отправляясь на работу, можно делать заведомо низкую дозу инсулина, если опасаетесь возможной гипогликемии, а на выходных делать замеры чаще и контролировать глюкозу.

Диабетический корм ничего не решит, а только ухудшит ситуацию без инсулина, так как возможно разовьется кетоацидоз, и уже будут нужны в обязательном порядке внутривенные капельницы и стационар. Назначенное ветеринарным специалистом лечение позволит в определенной степени избавить вашу собаку от страданий, которые бывают при сахарном диабете, и продлить ее жизнь.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 5



Ответы на сканворд № 4 по горизонтали: шелк, агат, роман, такси, успех, спор, догма, сироп, ворота, opak, Амур, галоп, поск, пот, агути, октет, гипноз, ранец, Оноре, мадам, Каин, рея.

По вертикали: крапива, Каа, лассо, опера, гиппопотам, штурвал, Гек, околица, кредо, канон, охота, гон, гам, узор, шарм, унт, ре, аир, идея.



Дамы, посмеемся!

Едет новый русский на джипе. Видит: у столба сидит бомж. Вдруг пальцами шелкнул, и перед ним стопка водки появилась. Выпил и дальше сидит. Новый русский заинтересовался. Остановился, наблюдает. Через какое-то время все повторилось: шелчок пальцами и снова образовался стопарик. И так несколько раз. Новый русский не выдержал, подбежал к бомжу.

- Слушай, а как это ты вот так?
- А у меня джинн есть. Он мои желания и выполняет.
- Настоящий джинн? Слушай, продай его мне.
- Да ну. Он мне самому нужен.

— Продай! Вот тебе джип, ключи от моего дома. Вот тебе еще полные карманы налички. Согласен?

Бомж посмотрел, достал из-за пазухи лампу, отдал новому русскому и уехал на джипе. Новый русский потерял лампу. Оттуда со свистом вылетел джинн:

— Слушаю и повинуюсь!!!

— Значит так, мне, во-первых, денег много, во-вторых, жилье, в третьих, контрольные пакеты «Сибнефти», «Газпр»...

— Да не спеши ты так, — говорит джинн. — У меня узкая специализация: пятьдесят, сто и сто пятьдесят.

Жена у меня хорошая, кофе в постель подает, чай в постель. Обед, ужин, завтрак — все в постель, телевизор, тапочки в постель сует, зараза! Ведро поганое — в постель, ковер выбить, собаку выгулять — все, все в постель!

на второе полугодие 2023 года

Наши индексы в каталоге «Почта России»

П2181 — «Веста-М»

П2194 — «Веста-М. Здоровье»

П5293 — комплект
«Веста-М.» + «Веста-М. Здоровье»



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>

ПОЧТА
РОССИИ



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.